Elogii la adresa cărții

CHIAR DACĂ ȚI-E FRICĂ... ACȚIONEAZĂ

„Este o lectură obligatorie. Cel mai practic ghid de amplificare a puterii personale pe care l-am citit vreodată. *Chiar dacă ți-e frică... acționează* se află pe locul întâi pe lista lecturilor pe care vi le recomand."

– Jordan Paul,
coautor al cărții *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You*
(*Trebuie să reunț la mine ca să mă iubești?*)

„[Este o carte care] care se adres ează sufletului curajos al fiecăruia dintre noi, la care acesta răspunde cu un «Da» așa de clar, încât nu se poate să nu îl auzim."

– GINI KOPECKY, *Redbook*

„Reconfortantă, practică, optimistă… un program de exerciții de bun simț pentru minte."

– *The San Diego Union*

„Spre deosebire de majoritatea cărților care își propun să-l ajute pe cititor să facă față problemelor vieții, Susan Jeffers oferă aici o mulțime de sfaturi care într-adevăr funcționează. Mai mult de atât, este o plăcere să o citești."

– *McCall's*

„Sfaturi înțelepte și de bun simț. Utilă pentru încurajarea și ideile ei."

– *Booklist*

„Unică… Un instrument cu adevărat revoluționar pentru a trăi fără nicio teamă."

– *The Pilot*

Feel the Fear and Do It Anyway®
Copyright © 1987, 2007 by Susan Jeffers, PhD
All rights reserved
© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Simona Luncașu**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Editor: **Maria Nicula**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
JEFFERS, SUSAN
Chiar dacă ţi-e frică... acţionează / Susan Jeffers; trad.: Dana Dobre.-
Bucureşti: ACT şi Politon, 2019
ISBN 978-606-913-453-5

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Dr. Susan Jeffers

CHIAR DACĂ ŢI-E FRICĂ... ACŢIONEAZĂ

Traducere din limba engleză de
DANA DOBRE

ACT şi Politon

2019

Dedic această carte amintirii dragi a mamei mele, Jeanne,
și a tatălui meu, Leon,
pentru minunatele daruri ale vieții și iubirii.

O dedic totodată neprețuitului meu soț, Mark Shelmerdine,
care îmi aduce atâta dragoste și bucurie în viață.
Sunt cu adevărat binecuvântată.

Cuvânt-înainte
la cea de a 20-a ediţie aniversară

Eu cred în miracole... iar succesul cărţii *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* reprezintă un miracol pentru mine. Atât de multe edituri au refuzat-o la început, încât aproape renunţasem să mai încerc să o public. La urma urmei, dacă ai primi o scrisoare de refuz, aşa cum am primit eu, în care să se spună: „Lady Di ar putea să pedaleze goală pe străzi, împărţind cartea gratis, că tot n-ar citi-o nimeni", n-ai fi tentat să renunţi să mai încerci?

Chiar am pus manuscrisul deoparte, într-un sertar, timp de câţiva ani, şi aproape că am uitat de el. Într-o zi, m-am hotărât să fac ordine în sertar... şi am dat de el... mă aştepta. M-am apucat să-l recitesc din scoarţă-n scoarţă. Nu puteam să scap de senzaţia că această carte a mea avea ceva important de spus. De data aceasta mi-am jurat: „Cumva voi găsi o modalitate să scot în lume cartea *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează*. Aşadar, „cu frică", am mai încercat o dată să găsesc o editură. De data asta, datorită unei hotărâri interioare puternice şi cu ajutorul agentului meu, Dominick Abel, am găsit, în sfârşit, o editură care să-mi publice cartea.

Au trecut douăzeci de ani de când *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* a fost efectiv publicată. A apărut până acum în peste o sută de ţări şi a fost tradusă în mai bine de treizeci

de limbi. Şi numărul traducerilor continuă să crească. Din această creştere se poate trage concluzia că aceste cuvinte scrise cu atât timp în urmă sunt la fel de relevante astăzi pe cât erau şi atunci... dacă nu şi mai mult!

Într-o formă sau alta, frica va face întotdeauna parte din viaţa noastră, a tuturor. Şi asta e valabil pentru oamenii de pretutindeni. Din scrisorile de mulţumire pe care le primesc din toată lumea, e clar că nu contează cine suntem, nu contează unde trăim, nu contează prin ce trecem în viaţă, cu toţii simţim frica, dar frica nu trebuie să ne oprească să avem o viaţă bogată şi frumoasă. Putem să ne învingem frica folosind în mod regulat uneltele puternice care se află în aceste pagini.

Vă mulţumesc celor care aţi comunicat cu mine pentru a-mi spune cu generozitate că volumul *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* v-a schimbat mult calitatea vieţii. Îmi conferă un sentiment special de bucurie şi smerenie să ştiu că am influenţat viaţa atâtor oameni.

Iar voi, „începătorii", care deschideţi pentru prima oară cartea de faţă, aveţi încredere în mine când vă spun că frica nu trebuie să vă oprească de la nimic. Şi voi puteţi să învăţaţi cum să răzbateţi prin frică – prin *toate* temerile voastre – cu un sentiment de putere, entuziasm şi iubire. Despre asta e vorba în cartea de faţă.

După cum veţi descoperi, conceptele şi uneltele pe care sunteţi pe cale să le învăţaţi sunt menite să fie folosite toată viaţa. Învăţaţi-le bine. Şi de fiecare dată când o nouă provocare vă apare în viaţă, n-aveţi decât să accesaţi „cutia cu unelte" şi să treceţi de la cea mai slabă, la cea mai puternică latură a voastră. Făcând asta, veţi fi, categoric, uimiţi de incredibila putere pe care o aveţi înlăuntru: puterea de a iubi,

puterea de a reuși, puterea de a ajuta lumea în felul vostru special. Călătoria spre a deveni cât puteţi voi de buni este captivantă și plină de satisfacţii, iar eu sunt fericită să vă însoțesc pe parcursul acestor primi pași importanți.

De la inimă, la inimă,

Susan Jeffers

CUPRINS

Cuvânt-înainte la cea de a 20-a ediție aniversară 5
Introducere. DESCHIDEREA UȘII 9

1. DE CE ȚI-E FRICĂ... ȘI DIN CE CAUZĂ? 17
2. NU POȚI SĂ FACI FRICA ASTA SĂ DISPARĂ? 29
3. DE LA DURERE LA PUTERE 43
4. FIE CĂ O VREI SAU NU... E A TA 61
5. POLLYANNA E DIN NOU PE VAL 85
6. CÂND „EI" NU VOR SĂ TE DEZVOLȚI 105
7. CUM SĂ IEI O DECIZIE ÎN URMA CĂREIA N-AI CUM SĂ PIERZI 129
8. CÂT DE COMPLETĂ ESTE „VIAȚA TA COMPLETĂ" 155
9. DOAR DĂ DIN CAP – SPUNE „DA" 173
10. SĂ ALEGI IUBIREA ȘI ÎNCREDEREA 191
11. UMPLEREA GOLULUI INTERIOR 213
12. E DESTUL TIMP 239

BIBLIOGRAFIE 249
Mulțumiri 253
Despre autor 255

Introducere

DESCHIDEREA UŞII

Ție de ce ți-e frică?

Ți-e frică...
să vorbești în public
să îți impui punctul de vedere
să iei decizii
de intimitate
de schimbarea locului de muncă
singurătate
de bătrânețe
de șofat
de pierderea unei persoane iubite
să pui capăt unei relații?

Ai vreuna dintre aceste frici? Le ai pe toate? Poate că ai putea să mai adaugi câteva pe listă. Nu contează... nu ești singurul. Frica pare să fie o epidemie în societatea noastră. Ne e frică de începuturi; ne e frică de sfârșituri. Ne e frică de schimbare; ne e frică să nu „rămânem blocați". Ne e frică de succes; ne e frică de eșec. Ne e frică să trăim; ne e frică să murim.

Oricare ți-ar fi frica, această carte îți va oferi revelații și unelte cu care să-ți îmbunătățești semnificativ capacitatea de a face față oricărei situații. Vei trece dintr-un loc al durerii,

paralizării şi depresiei (sentimente care însoţesc adesea frica), într-unul al puterii, energiei şi entuziasmului.

Vei fi, poate, surprins şi încurajat să afli că, deşi incapacitatea de a-ţi învinge frica poate să pară o problemă psihologică şi să o simţi ca atare, în cele mai multe cazuri nu este. Eu cred că este în principal o problemă de educaţie şi că, prin reeducarea gândirii, vei putea să accepţi că frica e un simplu fapt al vieţii, nu o barieră în calea succesului. (Asta ar trebui să fie o uşurare pentru voi toţi cei care vă întrebaţi: „Ce e-n neregulă cu mine?")

Convingerea mea că poţi depăşi frica prin reeducare provine din propria experienţă. Când eram mai tânără, eram întotdeauna copleşită de frică, aşa că nu e surprinzător că ani de zile m-am agăţat de multe aspecte din viaţa mea care clar nu erau potrivite pentru mine.

O parte din problemă o constituia mica voce din mintea mea care-mi tot spunea: „AI FACE BINE SĂ NU-ŢI SCHIMBI SITUAŢIA. NU MAI EXISTĂ NIMIC PENTRU TINE. N-AI SĂ REUŞEŞTI DE UNA SINGURĂ." Ştii despre ce vorbesc – vocea care îţi tot reaminteşte: „NU RISCA! S-AR PUTEA SĂ FACI O GREŞEALĂ. MAMĂ, CE RĂU O SĂ-ŢI PARĂ!"

Frica mea nu părea să slăbească şi n-aveam nicio clipă de linişte. Nici măcar doctoratul în psihologie nu părea să mă ajute prea mult. Şi-apoi, într-o zi, pe când mă îmbrăcam să merg la muncă, s-a întâmplat să mă uit în oglindă şi să dau peste o privelişte binecunoscută – ochi roşii şi umflaţi din cauza lacrimilor de autocompătimire. Dintr-odată, furia a erupt în mine şi am început să ţip la propria reflexie: „AJUNGE... AJUNGE... AJUNGE!" Am ţipat până am rămas fără energie (şi fără voce).

Când m-am oprit, am simţit o senzaţie ciudată şi minunată de uşurare şi calm, cum nu mai simţisem niciodată. Fără să-mi dau seama atunci, intrasem în contact cu o parte foarte puternică din mine însămi, despre care nici măcar nu ştiusem că există cu o clipă mai devreme. M-am mai uitat o dată lung în oglindă şi am zâmbit, dând din cap în semn de „DA". Vechea voce familiară a nenorocirii şi mâhnirii fusese amuţită, cel puţin temporar, şi o nouă voce s-a făcut auzită – una care vorbea despre putere, iubire, bucurie şi tot ce e bun. În acel moment, am ştiut că nu voi lăsa frica să mă acapareze. Că voi găsi o cale să scap de negativismul care predomina în viaţa mea. Şi aşa a început odiseea mea.

Un înţelept din vechime a spus odată: „Când învăţăcelul e pregătit, va apărea şi învăţătorul". Învăţăcelul era pregătit, iar învăţătorii apăreau peste tot. Am început să citesc, să particip la workshopuri şi să vorbesc cu toţi oamenii dispuşi să mă bage în seamă. Urmând cu sârguinţă fiecare sugestie şi exemplu, m-am *dezvăţat* de gândirea care mă ţinuse prizoniera propriei insecurităţi. Am început să văd lumea ca pe un loc mai puţin ameninţător şi mai plin de bucurie. Am început să mă văd pe mine ca pe o persoană care are un scop; şi am aflat pentru prima oară în viaţă ce înseamnă iubirea.

În acest punct, am început să observ că mulţi alţii se luptau cu aceleaşi bariere pe care eu învăţasem, în sfârşit, să le dau la o parte – principala barieră fiind frica. Cum puteam să-i ajut? Dându-mi seama că procesele care-mi transformaseră viaţa ţineau de educaţie, în esenţă, am fost convinsă că aceleaşi tehnici pe care le folosisem eu puteau fi învăţate de oricine, indiferent de vârstă, de sex sau de mediul de proveniență. Am putut să-mi testez teoria în

lumea reală, ţinând un curs la The New School for Social Research, în New York City. Numit „Chiar dacă ţi-e frică... acţionează", cursul era descris astfel:

> De câte ori riscăm şi intrăm pe un teritoriu nefamiliar sau ne afirmăm în lume într-un mod nou, simţim frică. Adesea, această frică ne opreşte să avansăm în viaţă. Iată care este secretul: CHIAR DACĂ ŢI-E FRICĂ, ACŢIONEAZĂ.
>
> Împreună vom analiza acele bariere care ne opresc să ne trăim viaţa cum am vrea. Atât de mulţi dintre noi evită să dea piept cu problemele vieţii, alegând calea cea mai comodă. Prin lecturi, discuţii la curs şi exerciţii interesante, vom învăţa să ne identificăm scuzele pentru care „rămânem blocaţi" şi să ne dezvoltăm tehnici prin care să preluăm controlul asupra propriei vieţi.

Experimentul meu, constând în scoaterea conceptului de frică din domeniul terapiei psihologice şi aducerea lui în domeniul educaţiei, a avut un mare succes. Cursanţii mei au fost uimiţi de modul în care schimbarea gândirii le-a schimbat şi viaţa ca prin farmec. Conceptele au funcţionat şi pentru ei, cum au funcţionat şi pentru mine. Şi, în mod deloc surprinzător, cursanţii mi-au devenit şi profesori. Mi-au reconfirmat şi au contribuit la fondul meu de cunoştinţe, când le-am ascultat cu atenţie experienţele de viaţă.

Aceia dintre voi care citiţi această carte aţi recunoscut deja că, indiferent unde vă aflaţi acum în viaţă, acesta nu este chiar locul în care aţi vrea să fiţi. Ceva trebuie schimbat, şi până acum n-aţi putut să faceţi paşii spre schimbare. Nu contează în ce situaţii vă aflaţi, sunteţi gata să preluaţi controlul asupra propriei vieţi.

Nu vă promit că schimbarea este uşoară. E nevoie de curaj să-ţi modelezi viaţa aşa cum ai vrea să fie. Există tot felul de obstacole reale şi imaginare care vă stau în cale. Acestea nu trebuie să vă slăbească hotărârea. În timpul călătoriei voastre prin cartea de faţă, vă veţi familiariza cu multe concepte, exerciţii şi cu alte mecanisme care vă vor ajuta să descâlciţi complexitatea temerii... ajutându-vă astfel să-i faceţi faţă.

Veţi învăţa:

că este imposibil să faceţi o greşeală sau să luaţi o decizie greşită

să renunţaţi la programarea negativă

că este imposibil să fiţi înşelaţi

cum să spuneţi „da" tuturor situaţiilor din viaţă

cum să vă creşteţi nivelul respectului de sine

cum să deveniţi mai hotărâţi

cum să vă conectaţi la energia din interior

cum să daţi naştere la mai multă iubire, încredere şi satisfacţie

cum să faceţi faţă rezistenţei din partea oamenilor importanţi din viaţa voastră când preluaţi controlul asupra propriei vieţi

cum să simţiţi mai multă bucurie

cum să vă faceţi visurile să devină realitate

cum să vă percepeţi ca având un scop şi un rost

Pe măsură ce citeşti, subliniază acele secţiuni din carte care „îţi vorbesc", astfel încât mai târziu să poţi să găseşti pasajele esenţiale care să te ajute să înfrunţi situaţiile noi ale vieţii. E nevoie de multă forţă interioară ca să înglobezi concepte noi în comportament, aşa că dedică-te efectuării de exerciţii. Gradul de progres resimţit va depinde de cât de mult eşti dispus să participi în mod activ. De asemenea, cu cât te implici mai mult, cu atât mai mult te vei distra. Vei fi uimit şi mulţumit de satisfacţia pe care o vei simţi odată cu fiecare mic pas înainte.

Nu contează gradul de nesiguranţă pe care îl simţi, o parte din tine ştie că înlăuntru ai multe „chestii" grozave, care abia aşteaptă să iasă la lumină, iar ACUM este momentul perfect să deschizi uşa către puterea şi iubirea dinlăuntrul tău.

1

DE CE ŢI-E FRICĂ... ŞI DIN CE CAUZĂ?

Sunt pe cale să predau un alt curs despre teamă. Clasa e goală. Aştept să apară noul grup de cursanţi. Nervozitatea legată de predarea acestor cursuri mi-a dispărut de mult. Nu numai că l-am predat de multe ori, dar îmi cunosc deja cursanţii, dinainte să-i fi întâlnit. Şi ei sunt la fel ca noi toţi: cu toţii încearcă să facă faţă cât mai bine şi cu toţii sunt nesiguri dacă sunt destul de buni pentru asta. De fiecare dată e la fel.

Pot să simt tensiunea, în timp ce cursanţii intră în sală. Se aşază cât mai departe posibil unul de celălalt, până când locurile dintre ei trebuie ocupate din lipsă de spaţiu. Nu vorbesc unii cu alţii, dar stau jos neliniştiţi, în aşteptare. Îi iubesc pentru curajul de a recunoaşte că viaţa lor nu merge aşa cum ar vrea ei să meargă. Iar prezenţa la curs înseamnă că sunt gata să facă ceva în privinţa asta.

Încep prin a face ocolul sălii, cerându-i fiecărui cursant să ne spună nouă, celorlalţi, cu ce-i este dificil să se confrunte în viaţă. Poveştile lor se derulează.

Don vrea să-şi schimbe cariera de paisprezece ani şi să-şi urmeze visul de a deveni artist.

Mary Alice e o actriţă care vrea să descopere de ce găseşte tot felul de scuze ca să nu participe la audiţii.

Sarah vrea să încheie o căsătorie care durează de cincisprezece ani.

Teddy vrea să-şi depăşească teama de îmbătrânire. N-are decât treizeci şi doi de ani.

Jean e o femeie în vârstă care vrea să-şi înfrunte medicul; se poartă cu ea de parcă ar fi copil şi nu-i dă niciodată răspunsuri clare.

Patti vrea să-şi extindă afacerea, dar nu poate face saltul necesar spre următorul pas.

Rebecca vrea să-i spună soţului ei care sunt aspectele care o deranjează.

Kevin vrea să-şi depăşească teama de refuz, care-i creează dificultăţi în a-i cere o întâlnire unei femei.

Laurie vrea să ştie de ce e nefericită, de vreme ce are tot ce şi-ar putea dori cineva în viaţă.

Richard e la pensie şi se simte inutil. Se teme că viaţa lui s-a sfârşit.

Şi tot aşa, până când îşi spun cu toţii povestea.

Sunt fascinată de ce se întâmplă în timpul povestirilor. Pe măsură ce fiecare persoană îşi relatează din inimă povestea, întreaga atmosferă începe să se schimbe. Tensiunea se stinge repede şi pe faţa tuturor se citeşte uşurarea.

Mai întâi, cursanţii încep să-şi dea seama că ei nu sunt singurii oameni de pe lume cărora le e frică. Apoi, încep să vadă cât de atractivi devin oamenii când se deschid şi îşi împărtăşesc simţămintele. Cu mult înainte ca ultima persoană să fi vorbit, o senzaţie de căldură şi camaraderie străbate sala. Nu mai sunt nişte străini.

Deşi mediile de proveniență şi situaţiile în care se află cursanţii sunt foarte diferite, nu trece mult până când straturile de suprafaţă ale poveştilor lor dispar, deschizându-le

tuturor calea de a interacţiona la un nivel foarte uman. Numitorul comun îl reprezintă faptul că frica îi opreşte să-şi trăiască viaţa aşa cum şi-ar dori.

Scenariul de mai sus se repetă la fiecare curs despre frică pe care îl predau. În acest moment s-ar putea să te întrebi cum de poate un singur curs să cuprindă diversitatea tuturor temerilor comunicate de către cursanţi – nevoile lor par atât de diverse. Este adevărat. Par diverse până când săpăm un pic mai adânc şi observăm cauza de dedesubt a temerilor lor – şi ale tuturor celorlalţi.

Frica poate fi defalcată pe trei niveluri. Primul nivel îl reprezintă povestea de suprafaţă, aşa cum sunt poveştile descrise mai devreme. Acest nivel al temerii poate fi împărţit în două tipuri: cele care se „întâmplă pur şi simplu" şi cele care necesită o anume acţiune. Iată o listă parţială de temeri de nivel 1 împărţite în aceste două tipuri:

TEMERI DE NIVEL 1

Temeri care se „întâmplă pur şi simplu"	*Temeri care necesită o anume acţiune*
Bătrâneţea	Reluarea studiilor
Invaliditatea	Luarea deciziilor
Pensionarea	Schimbarea carierei
Singurătatea	Legarea de prietenii
Plecarea copiilor de acasă	Încheierea sau începerea unei relaţii
Dezastrele naturale	Vizita la medic
Pierderea siguranţei financiare	Impunerea punctului de vedere
Schimbarea	Slăbitul
Moartea	Participarea la interviuri
Războiul	

Temeri care se „întâmplă pur şi simplu”	*Temeri care necesită o anume acţiune*
Boala	Şofatul
Pierderea unei persoane dragi	Vorbitul în public
Accidentele	Comiterea unei greşeli
Violul	Intimitatea

S-ar putea să mai ai şi tu câteva de adăugat pe listă. După cum am lăsat să se înţeleagă mai devreme, n-ai fi singurul din lume dacă ai recunoaşte că ai „unele dintre aceste temeri” sau „pe toate”. Există şi un motiv pentru asta. Una dintre calităţile subtile ale temerii este tendinţa acesteia de a se răspândi în multe sectoare ale vieţii. De exemplu, dacă ţi-e frică să-ţi faci prieteni noi, e logic, aşadar, că s-ar putea să-ţi fie frică şi să mergi la petreceri, să ai relaţii intime, să aplici pentru un loc de muncă şi aşa mai departe.

Asta este mai evident când afli care este cel de-al doilea strat de frică, care arată diferit de cel de nivel 1. Temerile de nivel 2 nu sunt legate de situaţii; acestea implică egoul.

TEMERI DE NIVEL 2

Refuzul	Să fii înşelat
Succesul	Să fii neajutorat
Eşecul	Dezaprobarea
Vulnerabilitatea	Pierderea imaginii

Temerile de nivel 2 au legătură mai mult cu *stări de spirit* decât cu situaţii exterioare. Acestea îţi reflectă conştiinţa de sine şi capacitatea de a face faţă lumii exterioare. Asta explică de ce se generalizează frica. Dacă ţi-e frică să nu fii

refuzat, asta îţi va afecta aproape fiecare zonă a vieţii – prietenii, relaţiile intime, interviurile pentru un loc de muncă şi aşa mai departe. Respingerea e respingere, nu contează în ce zonă se manifestă. Aşa că începi să te protejezi şi, drept rezultat, te limitezi mult. Începi să te închizi în tine şi să blochezi lumea din jurul tău. Mai citeşte o dată lista cu temerile de nivel 2, şi vei vedea că oricare dintre acestea poate să-ţi influenţeze grav multe sectoare ale vieţii.

Nivelul 3 ajunge la esenţa problemei: cea mai mare frică dintre toate – cea care te ţine blocat cu adevărat. Eşti pregătit?

TEAMA DE NIVEL 3

NU POT SĂ FAC FAŢĂ!

„Asta-i tot? Asta-i marea scofală?" s-ar putea să întrebi. Ştiu că eşti dezamăgit şi că îţi doreai ceva mult mai dramatic. Dar iată care este adevărul:

LA BAZA FIECĂREIA DINTRE TEMERILE TALE SE AFLĂ TEAMA CĂ NU VEI FACE FAŢĂ TUTUROR PROVOCĂRILOR VIEŢII.

Hai să verificăm! Temerile de nivel 1 se traduc prin:

Nu pot să fac faţă bolii.

Nu pot să fac faţă unei greşeli.

Nu pot să fac faţă pierderii locului de muncă.

Nu pot să fac îmbătrânirii.

Nu pot să fac faţă singurătăţii.

Nu pot să fac faţă unei situaţii în care mă fac de râs.

Nu pot să fac faţă situaţiei în care nu obţin un loc de muncă.

Nu pot să fac faţă să-l pierd/s-o pierd.

Nu pot să fac faţă situaţiei de a-mi pierde banii etc.

Temerile de nivel 2 se traduc prin:

Nu pot să fac faţă responsabilităţilor care vin odată cu succesul

Nu pot să fac faţă eşecului

Nu pot să fac faţă refuzului etc.

Aşadar teama de nivel 3 este aceea că pur şi simplu „Nu pot să fac faţă!"

Adevărul e că:

DACĂ AI ŞTI CĂ POŢI SĂ FACI FAŢĂ
LA ORICE ÎŢI APARE ÎN CALE,
DE CE AR PUTEA SĂ-ŢI MAI FIE FRICĂ?

Răspunsul este: **DE NIMIC!**

Ştiu că, probabil, încă nu sari în sus de bucurie, dar crede-mă când îţi spun că ţi-am dat o veste foarte importantă. Ceea ce tocmai ţi-am spus înseamnă că poţi să faci faţă tuturor temerilor, fără să fie nevoie să controlezi nimic din lumea exterioară. Asta ar trebui să fie o imensă uşurare. Nu mai trebuie să controlezi ce face partenerul tău de viaţă, ce fac prietenii tăi, ce fac copiii tăi sau ce face şeful. Nu trebuie să controlezi ce se întâmplă la interviu, ce se întâmplă la locul de muncă, ce se întâmplă în noua ta carieră, ce se întâmplă cu banii tăi sau ce se întâmplă la bursa de valori.

CA SĂ-ȚI DIMINUEZI TEMERILE, NU TREBUIE DECÂT SĂ-ȚI CREȘTI MAI MULT ÎNCREDEREA ÎN PROPRIA CAPACITATE DE A FACE FAȚĂ LA ORICE ÎȚI APARE ÎN CALE.

Insist asupra acestei probleme fiindcă este nespus de importantă. Din această clipă, de câte ori ţi-e frică, aminteşte-ţi că e din cauză că nu ai destulă încredere în tine. Continuă apoi prin a folosi una sau mai multe unelte prezente în această carte, pentru a-ţi construi încrederea în tine. Ţi s-a arătat clar ce ai de făcut. N-ai niciun motiv să te simţi confuz. Am fost rugată adesea să explic de ce avem atât de puţină încredere în noi înşine. Nu prea ştiu răspunsul la această întrebare. Ştiu că unele tipuri de frică sunt instinctive şi sănătoase şi ne păstrează vigilenţi faţă de necazuri. Restul – cele care ne frânează dezvoltarea personală – sunt inadecvate şi distructive şi pot fi puse, probabil, pe seama educaţiei.

N-am auzit în viaţa mea o mamă care să-i spună copilului când pleacă la şcoală: „Să rişti mult astăzi, dragul mamei". Mult mai probabil, o să-i transmită ceva de genul: „Să ai grijă, dragul mamei". Acest „să ai grijă" are un dublu mesaj: „Lumea e foarte periculoasă"... *şi*... „tu nu vei putea să-i faci faţă". Bineînţeles că ceea ce spune, de fapt, mama este: „Dacă ţi se întâmplă ceva, *eu* n-aş putea să fac faţă". Vezi tu, ea nu face decât să îşi transfere lipsa de încredere în *propria* abilitate de a se ocupa de ceea ce îi apare în cale. Îmi amintesc cum îmi doream cu disperare să am o bicicletă precum şi refuzul mamei de a-mi cumpăra una. Răspunsul la cererea mea disperată era mereu acelaşi: „Te iubesc prea mult. Nu vreau să ţi se întâmple ceva". Iată ce înţelegeam eu din asta: „Nu eşti suficient de competentă să te descurci cu o bicicletă". Acum, că am crescut şi am devenit mai

înţeleaptă, îmi dau seama că ea spunea, de fapt: „Dacă ţi se întâmplă ceva, eu voi fi terminată".

Mama mea excesiv de protectoare se afla odată la terapie intensivă, după o operaţie gravă, cu tuburi în nas şi gât. Când mi s-a spus că e timpul să plec, i-am şoptit la ureche – fără să ştiu dacă mă aude – că o iubesc şi că o să mă întorc mai târziu. Pe când mă îndreptam spre uşă, am auzit o şoaptă slabă în spatele meu. Ghici ce spunea? „Ai grijă!" Chiar şi în ameţeala provocată de anestezie, ea tot mă avertiza cu privire la nenorociri. Ştiu că atitudinea ei e reprezentativă pentru un procent uriaş de mame. Având în vedere cu câte îndemnuri de „ai grijă" ne-au bombardat părinţii, e de mirare că mai reuşim să ieşim din casă!

În afară de conexiunile acestea ce par evidente, cauza temerilor noastre se găseşte, probabil, altundeva. Dar chiar contează de unde vine această îndoială de sine? Eu cred că nu. Abordarea mea nu constă în analiza cauzelor şi motivelor aflate în zonele mentale cu probleme. Adesea, e imposibil să-ţi dai seama care sunt, de fapt, cauzele modelelor negative, şi chiar dacă le-am cunoaşte, această ştiinţă nu le-ar schimba în mod obligatoriu. Eu cred că dacă ceva te deranjează, începe chiar de acolo şi întreprinde acţiunile necesare pentru schimbare.

În cazul de faţă, ştii că nu-ţi place că lipsa de încredere în tine te opreşte să obţii ce vrei de la viaţă. Cunoaşterea acestui fapt creează o focalizare clară, aş zice chiar de precizia unui laser, asupra a ceea ce trebuie schimbat. Nu trebuie să-ţi iroseşti energia întrebându-te de ce. Nu contează. Contează doar să începi să-ţi dezvolţi încrederea în tine, până ajungi în punctul în care vei fi capabil să spui:

ORICE MI S-AR ÎNTÂMPLA, ÎN ORICE SITUAȚIE, POT SĂ FAC FAȚĂ!

Parcă-l aud pe Toma Necredinciosul spunând: „Ei, haide-acum, cum faci faţă paraliziei, morţii unui copil sau cancerului?" Îți înțeleg scepticismul. Amintește-ți că am fost şi eu odată Toma Necredinciosul. Aşadar citeşte în continuare şi lasă cartea să ţi se dezvăluie. Dă-ţi o şansă folosind uneltele pe care şi le furnizează aceasta. Făcând asta, vei constata că te apropii din ce în ce mai mult de un nivel de încredere în tine atât de înalt, încât vei ajunge să îţi dai seama că poţi să faci faţă *oricăror* situaţii ţi-ar apărea în cale. Să nu-ţi scoţi niciodată din minte aceste patru cuvinte – probabil cele mai importante cuvinte pe care le vei auzi vreodată:

POT SĂ FAC FAȚĂ!

2

NU POŢI SĂ FACI FRICA ASTA SĂ DISPARĂ?

Chiar dacă ţi-e frică... acţionează! Chiar dacă ţi-e frică... acţionează! Chiar dacă ţi-e frică... acţionează!

Janet încă aşteaptă ca frica să dispară. Întotdeauna planificase să se întoarcă la colegiu după ce copiii aveau să meargă la şcoală, dar acum îşi dă seama că au trecut patru ani de când cel mai mic a intrat în clasa întâi. De atunci au apărut scuze noi: „Vreau să fiu acasă când se întorc copiii de la şcoală"; „Chiar n-avem banii necesari"; „Soţul meu se va simţi neglijat".

Deşi e adevărat că trebuie rezolvate unele probleme logistice, nu acesta este motivul pentru care ezită. De fapt, soţul ei e dispus s-o ajute din toată inima. Îl preocupă neliniştea ei şi o încurajează adesea să-şi îndeplinească visul de-o viaţă de a deveni designer vestimentar.

De câte ori Janet se gândeşte să sune la colegiul local şi să programeze un interviu, ceva o opreşte. „O să sun când n-o să mai fiu atât de înspăimântată"; „O să sun când o să mă simt un pic mai bine în pielea mea". Probabil că Janet are de aşteptat foarte mult timp.

Problema e că gândirea ei e confuză. Logica pe care o foloseşte o programează automat să eşueze. Nu va trece niciodată de bariera temerii, dacă nu-şi conştientizează gândirea defectuoasă; Janet pur şi simplu nu „vede" un lucru care este evident pentru cei care acţionează.

Nici eu n-am văzut până n-am fost nevoită. Înainte să divorţez de primul soţ, eram mai degrabă un copil, care îi permitea să preia aspectele practice ale vieţii mele. După

divorţ, a trebuit să încep să fac totul singură. Chestii mărunte, precum repararea aspiratorului fără ajutor, mi-au adus satisfacţii enorme. Prima seară în care am avut invitaţi la cină a însemnat un salt uriaş. Ziua în care am rezervat bilete pentru prima mea excursie neînsoţită de un bărbat a fost o zi de sărbătoare. Pe măsură ce am început să *fac* totul singură, am început să simt dezvoltându-se gustul delicios al încrederii în sine. Nu era totul comod – de fapt, multe erau incomode. M-am simţit ca un copil care învaţă să meargă şi cade întruna. Dar, cu fiecare pas, m-am simţit un pic mai sigură pe capacitatea mea de a mă descurca în viaţă. Pe măsură ce-mi creştea încrederea, aşteptam ca frica să dispară. Însă, de fiecare dată când mă aventuram pe un teritoriu nou, eram înspăimântată şi nesigură pe mine. „Păi, continuă să ieşi în lume", mi-am spus. „*Până la urmă* frica va dispărea." N-a dispărut niciodată! Într-o zi, mi s-a aprins un beculeţ în minte, când mi-am dat seama de următorul „adevăr":

ADEVĂRUL NR. 1
FRICA NU DISPARE NICIODATĂ,
ATÂT TIMP CÂT CONTINUI SĂ MĂ DEZVOLT.

Cât timp continui să ies în lume, să-mi dezvolt aptitudinile, să-mi asum riscuri noi pentru a-mi îndeplini visurile, o să simt frica. Ce mai revelaţie! La fel ca Janet şi la fel ca mulţi dintre voi, cei care citiţi aceste rânduri, am crescut aşteptând ca frica să dispară, înainte să-mi asum riscuri. „Când n-o să-mi mai fie frică... atunci!" O mare parte din viaţa mea am jucat jocul VOI FACE… ATUNCI CÂND. Şi n-a mers niciodată.

Şi, încă o dată, probabil că nu sari în sus de bucurie. Sunt conştientă că această revelaţie nu e chiar cea pe care

îţi doreai s-o auzi. Dacă eşti precum cursanţii mei, sperai ca vorbele mele înţelepte să-ţi facă temerile să dispară în mod miraculos. Îmi pare rău să-ţi spun că nu aşa merge treaba. Pe de altă parte, în loc să te gândeşti la asta ca la o dezamăgire, priveşte-o ca pe o uşurare, căci nu va mai trebui să munceşti din greu ca să scapi de frică. Nu va dispărea! Nu te îngrijora. Relaţia ta cu frica se va schimba esenţial, pe măsură ce îţi dezvolţi încrederea în sine prin exerciţiile sugerate de-aici înainte.

Nu mult după ce am descoperit Adevărul nr. 1, am făcut o altă descoperire importantă, care a contribuit enorm la dezvoltarea mea:

ADEVĂRUL NR. 2
SINGURA MODALITATE DE A SCĂPA DE FRICA
DE A FACE CEVA
ESTE SĂ FAC LUCRUL RESPECTIV.

Deşi pare să contrazică Adevărul nr. 1, nu o face. Frica de *anumite* situaţii a dispărut când, în sfârşit, m-am confruntat cu ele. „Acţiunea" vine *înainte* ca frica să dispară.

Pot exemplifica asta prin relatarea primei mele experienţe de predare, din vremea când studiam pentru doctorat. Nu eram cu mult mai mare decât cursanţii mei şi le predam o materie în care aveam cunoştinţe îndoielnice – psihologia înaintării în vârstă. Am aşteptat prima oră de curs cu un teribil sentiment de teamă. În timpul celor trei zile dinaintea cursului, mi-am simţit stomacul de parcă mă dădeam în *roller coaster*. Mă pregătisem lucrând opt ore, pentru un curs de o oră. Scrisesem de mână suficient material pentru trei prelegeri. Nimic din toate astea nu mi-a

înlăturat frica. Când a sosit prima zi de curs, aveam sentimentul că sunt trimisă la ghilotină. Stăteam în faţa cursanţilor şi îmi simţeam inima bubuind şi genunchii tremurând. Cumva, am trecut de acea lecţie, fără s-o aştept însă cu exaltare pe cea de-a doua, din săptămâna următoare.

Din fericire, data următoare a fost mai uşor. (Dacă n-ar fi fost aşa, aş fi renunţat definitiv să mai predau!) Am început să mă familiarizez cu chipurile din sală şi să leg câteva nume de chipuri. Al treilea curs a mers şi mai bine decât al doilea, căci am început să mă relaxez şi să mă las dusă de val alături de studenţi. Pe la al şaselea curs, efectiv de-abia aşteptam să ajung în faţa clasei. Interacţiunea cu cursanţii mei era stimulantă şi provocatoare. Într-o zi, pe când mă apropiam de clasa atât de temută odată, mi-am dat seama că nu-mi mai era frică. Frica se transformase într-o plăcută anticipare.

A trebuit să ţin un număr de cursuri diferite înainte să intru în clasă fără notiţe voluminoase. Dar a venit şi ziua în care nu mai aveam în mână decât un conspect de o pagină, cu ideile pe care intenţionam să le transmit în respectivul curs. Mi-am dat seama cât de departe ajunsesem. Chiar dacă îmi fusese frică... acţionasem. Prin urmare, am scăpat de frica de a preda. Cu toate acestea, când mi-am mutat lecţiile în arena televiziunii, am simţit iar frică, până când „acţiunea" suficient de deasă în acest sens mi-a îndepărtat teama de a apărea la televizor. Aşa merg lucrurile.

O altă parte a jocului VOI FACE... ATUNCI CÂND, pe care obişnuiam să-l joc, avea de-a face cu respectul de sine. „Când o să mă simt mai bine în pielea mea, atunci o voi face." Aceasta este o altă greşeală la ordinea zilei. Mă tot gândeam

că, dacă mi-aş putea îmbunătăţi imaginea de sine, atunci frica ar dispărea, iar eu aş putea să încep să realizez lucruri. Nu ştiam exact cum avea să mi se îmbunătăţească imaginea de sine. Poate înaintând în vârstă şi devenind mai înţeleaptă, poate prin feedback din partea altor oameni sau poate printr-un miracol care m-ar fi făcut să mă simt excelent în pielea mea. Mi-am cumpărat o cataramă pe care scria SUNT GROZAVĂ, gândindu-mă că, prin osmoză, voi prelua şi eu mesajul.

Poate că toate astea au ajutat un pic. Totuşi, diferenţa a făcut-o sentimentul de realizare pe care l-am avut în timp ce-mi depăşeam frica şi făceam totul singură. Într-un final, mi-a devenit clar că:

ADEVĂRUL NR. 3
SINGURA MODALITATE DE A MĂ SIMŢI MAI BINE ÎN PROPRIA PIELE ESTE SĂ... ACŢIONEZ.

„Acţiunea" vine *înainte* de a te simţi mai bine în propria piele. Când realizezi ceva, nu numai că teama de acea situaţie dispare, dar obţii şi un bonus mare: faci foarte mult pentru dezvoltarea încrederii în tine. Totuşi, e destul de previzibil că, atunci când, în sfârşit, stăpâneşti bine ceva şi ai scăpat de frică, te vei simţi atât de bine, încât vei hotărî că mai sunt şi alte chestii pe care vrei să le îndeplineşti şi – ghici ce! Frica apare din nou, când te pregăteşti să întâmpini o nouă provocare.

În timpul workshopurilor şi seminarelor pe care le-am frecventat în primele mele etape de confruntare cu frica, am fost uşurată să aflu ceva ce m-a făcut să mă simt infinit mai bine în propria-mi piele:

ADEVĂRUL NR. 4
NU NUMAI EU SIMT FRICĂ,
CÂND MĂ AFLU PE UN TERITORIU NECUNOSCUT,
CI TOATĂ LUMEA O SIMTE.

Mi-am zis: *„Vrei să spui că toţi oamenii aceia, pe care îi invidiam pentru că nu le e frică să-şi vadă mai departe de viaţă, se temeau şi ei? De ce nu mi-a spus şi mie cineva!?”* Probabil fiindcă n-am întrebat niciodată. Eram sigură că sunt singura persoană care se simte nelalocul ei. Când mi-am dat seama că nu eram singură, a fost o mare uşurare pentru mine. Tot restul lumii îmi ţinea companie.

Îmi amintesc de un articol de ziar pe care l-am citit cu ani în urmă despre Ed Koch, primarul aparent neînfricat al New Yorkului. Articolul povestea cum trebuise el să înveţe să danseze step pentru un eveniment publicitar, alături de o formaţie ce dansa pe Broadway. Profesorul lui povestea că primarul era îngrozit. Asta era greu de crezut! Un om care se confruntase adesea cu mulţimi de oameni furioşi, care luase numeroase decizii ce afectau viaţa a milioane de oameni, care se prezentase în faţa publicului în cursa pentru primărie... să îi fie frică să înveţe step!

Dacă eşti conştient de Adevărurile Fricii, frica primarului nu constituie o surpriză. Stepul era o activitate care îl punea la încercare într-un mod nou, şi bineînţeles că avea să fie speriat. După ce exersa şi ajungea să stăpânească rutina, frica avea să dispară, iar încrederea în sine avea să crească – putea să-şi mai pună încă o pană la pălărie, ca să zicem aşa. Pur şi simplu aşa merge treaba – *pentru noi toţi*. Cum suntem cu toţii oameni, avem aceleaşi simţăminte. Frica nu reprezintă o excepţie.

În ziare, reviste, cărţi şi la televizor apar multe poveşti similare cu cea a primarului Koch. Cât timp nu vei cunoaşte Adevărurile Fricii, vei auzi şi vei vedea aceste poveşti, fără să observi principiile de bază funcţionând. Nu vei asocia niciodată experienţele celorlalţi, în special ale celebrităţilor, cu viaţa ta. S-ar putea să crezi că ei sunt norocoşi, pentru că nu se tem să riște. *Nu e așa!* Ei a trebuit să depăşească o frică uriaşă pentru a ajunge acolo unde se află azi... şi încă mai luptă cu asta.

Cei care au făcut faţă cu succes fricii toată viaţa se pare că au ştiut, conştient sau inconştient, mesajul acestei cărţi: Simte frica... dar acţionează. Un prieten de-al meu, om de succes care s-a ridicat prin propriile puteri şi n-a permis să-l oprească nimic din drum, s-a gândit într-o zi la numele cursului meu, a dat din cap şi a zis: „Da, cred că aşa mi-am trăit eu viaţa dintotdeauna, fără să-mi dau seama conştient că asta fac. Nu-mi aduc aminte să nu-mi fi fost frică, dar nu mi-a trecut niciodată prin minte că frica ar putea să mă oprească să-mi asum riscurile necesare pentru a obţine ce-mi doream. Am mers, pur şi simplu, înainte şi am făcut tot ce trebuia ca să-mi pun ideile în practică, în ciuda temerii."

Dacă nu ai reuşit să îţi controlezi frica, probabil că n-ai aflat niciodată Adevărurile Fricii şi ai interpretat-o ca pe un semnal de retragere, în loc s-o consideri o undă verde şi să mergi înainte. Ai avut tendinţa să joci jocul VOI FACE… ATUNCI CÂND, pe care l-am menţionat mai devreme. Ca să găseşti o cale de scăpare din această închisoare auto-impusă, nu trebuie decât să-ţi reeduci gândirea.

Primul pas în reeducarea gândirii este să spui care sunt Adevărurile Fricii de cel puţin zece ori pe zi în următoarea

lună. După cum vei descoperi în curând, pentru reeducarea gândirii defectuoase e nevoie de repetiţii constante. Nu e suficient să *ştii* care sunt Adevărurile Fricii. Trebuie să te hrăneşti cu ele în permanenţă până devin parte din fiinţa ta – până începi să-ţi schimbi comportamentul şi să te îndrepţi *către* scopurile dorite, în loc să te retragi. Mai târziu voi vorbi mai mult despre motivul pentru care repetiţia este importantă. Deocamdată, ai încredere în mine şi repetă Adevărurile Fricii de nenumărate ori.

Totuşi, înainte să începi, aş vrea să adaugi pe listă un Adevăr al Fricii foarte important. Probabil că deja te întrebi: „De ce aş trece de bunăvoie prin neplăcerea de a-mi asuma riscuri? De ce să nu continui să-mi trăiesc viaţa aşa cum am făcut-o şi până acum?" S-ar putea ca răspunsul la această întrebare să ţi se pară surprinzător. Acesta este:

ADEVĂRUL NR. 5
SĂ ACŢIONEZI CHIAR DACĂ ŢI-E FRICĂ ESTE MAI PUŢIN ÎNSPĂIMÂNTĂTOR DECÂT SĂ TRĂIEŞTI CU FRICA PROFUNDĂ CE PROVINE DIN SENTIMENTUL NEPUTINŢEI.

Citeşte-l din nou. Ştiu că e greu de înţeles la început. Spune că, indiferent cât de „în siguranţă" ne-am simţi fiecare dintre noi în micul cocon pe care ni l-am construit, trăim, conştient sau inconştient, cu teama că ziua judecăţii va veni până la urmă.

Cu cât te simţi mai neajutorat, cu atât mai sever este sentimentul de teamă din străfundul tău, sentiment ce provine din conştientizarea faptului că există situaţii în viaţă asupra cărora n-avem control – cum ar fi moartea soţului sau soţiei sau pierderea unui loc de muncă. Ne trezim că am ajuns obsedaţi de posibile catastrofe. „Şi dacă...?" Frica se impregnează în viaţa noastră. Aceasta este ironia

Adevărului Fricii nr 5: oamenii care refuză să-şi asume riscuri trăiesc cu un sentiment de teamă, care este mult mai sever decât cel pe care l-ar simţi dacă şi-ar asuma riscurile necesare, ca să nu se mai simtă atât de neajutoraţi; numai că ei nu ştiu asta!

Pot să exemplific asta prin cazul lui Janice, o casnică de vârstă mijlocie, care şi-a „planificat" viaţa în aşa fel încât să evite cât de mult posibil asumarea riscurilor. S-a căsătorit cu un om de afaceri de succes, care avea grijă de viaţa amândurora. Janice a îngăduit această situaţie, întrucât îi era mai comod să nu se expună niciodată riscurilor. Dar s-a întâmplat exact cum spune proverbul: „Viaţa este ceea ce se întâmplă atunci când noi ne-am făcut alte planuri!" La vârsta de cincizeci şi trei de ani, soţul ei, Dick, a suferit un accident vascular, care l-a lăsat aproape infirm. Într-o zi, exista cineva care avea în întregime grijă de ea, pentru ca a doua zi să fie ea cea care avea grijă de cineva.

Tranziţia n-a fost uşoară. După ce s-a luptat cu furia lui („De ce mi s-a întâmplat mie una ca asta?"), a început să accepte că acum ea era responsabilă atât de supravieţuirea ei, cât şi de cea a soţului. Ca prin ceaţă, a început să se intereseze de nevoie de afacerea lui, să înveţe cum să ia decizii cu privire la sănătatea lui şi să se trezească în fiecare dimineaţă ştiind că acum totul depindea de ea. După o vreme, senzaţia de amorţire s-a dus, ceaţa s-a limpezit, iar ea a descoperit un sentiment profund de linişte, pe care nu-l mai simţise până atunci. A început să-şi dea seama ce preţ mare plătise pentru că se lăsase întreţinută.

Înainte de accidentul vascular al soţului ei, gândirea lui Janice era impregnată de întrebarea „şi dacă...?" Întotdeauna îşi făcea griji pentru viitor, fără să se bucure de

prezent. Trăise cu o spaimă profundă: „Dumnezeule, dacă i se întâmplă ceva rău?". Le spusese adesea prietenelor ei: „Sper să mor înaintea lui. N-aş putea să trăiesc fără el". Şi chiar credea că n-ar fi putut – ceea ce este o modalitate nesatisfăcătoare de a-ţi trăi viaţa. Toate acestea s-au schimbat când a găsit forţa pe care n-a crezut niciodată că o are. Acum ştie răspunsul la întrebarea „şi dacă...?". Răspunsul este: „O să fac faţă!"

Janice nu şi-a dat seama niciodată că trăise cu spaima toată viaţa, până când acea spaimă n-a dispărut. Temerile noi erau nimic pe lângă cele vechi legate de supravieţuire. Soţul ei şi-a revenit suficient cât să ducă o viaţă bună împreună. Şi el s-a confruntat cu una dintre cele mai mari temeri ale lui, aceea de a deveni infirm. Şi el şi-a primit răspunsul la întrebarea „şi dacă...?", care era tot „o să fac faţă". Amândoi au făcut faţă grozav. De fapt, prin intermediul acestei experienţe au învăţat ce înseamnă cu adevărat iubirea.

Acum ai înţeles despre ce este vorba. Nu putem să scăpăm de frică. Putem doar s-o transformăm într-un companion care ne însoţeşte în toate aventurile noastre palpitante; nu este o ancoră care să ne ţină pironiţi într-un loc. Unii oameni mi-au spus că lor nu le e frică niciodată, dar, când îi iau la întrebări, se dovedeşte că diferenţa dintre noi e doar de ordin semantic. Da, se simt câteodată neliniştiţi sau anxioşi, însă nu au considerat asta frică niciodată.

Din câte ştiu eu, toţi resimt frica când trec prin viaţă. E absolut posibil să existe pe lume nişte suflete evoluate care să nu o simtă niciodată, dar eu, una, nu le-am întâlnit. Dacă o voi face, promit să le devin o elevă zeloasă şi să mă întorc să vă dezvălui care sunt secretele lor. Vedeţi voi, la

un nivel profund, eu „știu" că n-are de ce să-mi fie frică. Nivelul de suprafaţă e cel care trebuie convins. Între timp, am învăţat asta: „Chiar dacă mi-e frică... acţionez!". Devine irelevant dacă mi-e frică sau nu când acţionez. Viaţa mea va funcţiona oricum... la fel ca şi a voastră.

Cinci adevăruri despre frică

1. Frica nu dispare niciodată, atât timp cât continui să mă dezvolt.
2. Singura modalitate de a scăpa de frica de a face ceva este să fac lucrul respectiv.
3. Singura modalitate de a mă simţi mai bine în propria-mi piele este să… acţionez.
4. Nu numai eu simt frică, când mă aflu pe un teritoriu necunoscut, ci toată lumea o simte.
5. Să acţionezi chiar dacă ţi-e frică este mai puţin înspăimântător decât să trăieşti cu frica profundă ce provine din sentimentul neputinţei.

3

DE LA DURERE LA PUTERE

Sunt puternic şi iubesc! Sunt puternic şi iubesc! Sunt puternic şi iubesc!

Ultimul capitol a dezvăluit o informaţie cu adevărat crucială, şi anume:

DACĂ TUTUROR LE E FRICĂ ATUNCI CÂND ÎNTREPRIND
CEVA NOU ÎN VIAȚĂ, ȘI CU TOATE ACESTEA
ATÂT DE MULȚI ACȚIONEAZĂ ÎN CIUDA TEMERII,
TREBUIE SĂ TRAGEM CONCLUZIA CĂ

NU FRICA ESTE PROBLEMA.

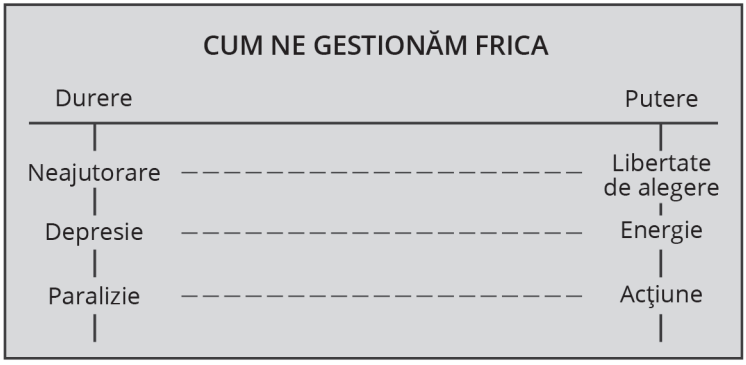
Evident că adevărata problemă n-are nimic de-a face cu frica în sine, ci mai curând cu modul în care o *stăpânim*. Pentru unii frica este irelevantă. Pentru alţii, creează o stare de paralizie. Primii îşi stăpânesc frica de pe o poziţie de putere (prin alegere, energie şi acţiune), pe când ultimii o stăpânesc de pe o poziţie de durere (prin neputinţă, depresie şi paralizie).

Graficul aflat pe pagina următoare ilustrează această idee.

Din acest grafic se vede că secretul de a face faţă fricii îl constituie trecerea de la o poziţie de durerii la una de putere. Atunci, faptul că ţi-e frică devine irelevant.

Să vorbim despre cuvântul „putere". Unii oameni spun că nu le place conceptul de putere şi nu vor să aibă de-a face cu el. Este adevărat că în lumea noastră cuvântul „putere" are câteva conotaţii negative. Acesta sugerează deseori controlul asupra celorlalţi şi, din păcate, este folosit greşit de nenumărate ori. Genul de putere despre care

vorbesc eu este cu totul altceva. De fapt, aceasta te face să-i manipulezi *mai puţin* pe cei din jurul tău şi, cu siguranţă, te face mai iubitor. Vorbesc despre *puterea sinelui*. Adică despre puterea asupra percepţiilor despre lume, puterea asupra modului în care reacţionezi la situaţiile din viaţă, puterea de a face ce este necesar pentru a te dezvolta, puterea de a aduce bucurie şi mulţumire în propria viaţă, puterea de a acţiona şi de a iubi.



Acest gen de putere nu are nimic de-a face cu alte persoane. Nu înseamnă egocentrism, ci o iubire de sine sănătoasă. De fapt, egocentricii nu se simt deloc această putere, şi de aici rezultă nevoia lor imperioasă de a-i controla pe cei din jur. Lipsa lor de putere îi ţine într-o stare de frică perpetuă, de vreme ce supravieţuirea lor depinde de lumea înconjurătoare. Nimeni nu este mai lipsit de capacitatea de a oferi iubire decât cel care nu are putere. Asemenea oameni îşi petrec viaţa secătuindu-i pe ceilalţi. Nevoia lor creează tot felul de comportamente manipulatoare.

Genul de putere despre care vorbesc eu te face liber, fiindcă nu te aştepţi ca restul lumii să te completeze. Şi nu

este vorba despre abilitatea de a determina pe altcineva să facă ce vrei tu să facă, despre abilitatea de a te determina pe tine însuți să faci ce vrei să faci. Dacă nu ai acest gen de putere, îți pierzi liniștea sufletească. Te găsești într-o poziție vulnerabilă.

Am aflat că femeilor le displace mai mult decât bărbaților ideea de putere, din motive evidente. Bărbații au fost formați să creadă că e bine să fii puternic. Femeile au fost formate să creadă că nu e feminin și atractiv să fii puternică. Experiența mea spune că nimic nu poate fi mai departe de adevăr.

O femeie sigură pe ea, care își ține viața sub control, atrage ca un magnet. Este atât de plină de energie pozitivă, încât oamenii vor să fie în preajma ei. Totuși, ea poate deveni demnă de încredere și iubitoare pentru cei din jur, numai când a devenit puternică în sinea ei. *Adevărul este că iubirea și puterea sunt legate una de cealaltă.* Înarmat cu putere, poți să începi să-ți deschizi inima. Fără putere, iubirea e deformată.

Pentru femeile care citesc această carte, un antidot bun pentru orice conflict interior între putere și feminitate este să vă repetați de cel puțin douăzeci și cinci de ori, dimineața, la prânz și seara următoarele:

EU SUNT PUTERNICĂ ȘI SUNT IUBITĂ.

EU SUNT PUTERNICĂ ȘI SUNT IUBITOARE.

Iată și o variantă energizantă:

EU SUNT PUTERNICĂ, ȘI IUBESC ASTA.

Rostește aceste enunțuri cu voce tare chiar acum. Simte energia pe care o transmit cuvintele. Repetarea lor constantă va ajuta conceptele de putere și iubire să devină mai compatibile și, cu siguranță, mai confortabile.

Acum, că am explicat despre ce gen de putere vorbesc, haideți să analizăm modul de a folosi în viața de zi cu zi conceptul De-la-durere-la-putere.

Primul pas este să creezi un grafic De-la-durere-la-putere, ca cel de mai jos:

GRAFICUL DE-LA-DURERE-LA-PUTERE

Dacă privim continuumul De-la-durere-la-putere, vedem că cei mai mulți dintre noi se situează undeva la mijlocul graficului. Nu suntem cu totul neputincioși în fața temerilor noastre, dar nici nu avem o senzație de putere și entuziasm, și nici nu ne îndreptăm rapid spre scopurile noastre. S-ar părea că apucăm pe calea abruptă care străbate muntele, cărând două geamantane și un pepene, în loc să zburăm pe aripile vulturilor. Așa cum a spus odată un alt înțelept din vechime: „Poteca este netedă. De ce îți arunci singur bolovani în drum?"

Folosind graficul De-la-durere-la-putere drept cadru de referință, te poți apuca să dai la o parte pietrele din calea ta. Următorii pași vor ajuta la procesul de eliberare a drumului:

1. Desenează graficul De-la-durere-la-putere la scară mare și pune-l pe perete. Simplul act de a-l desena la scară mare te va face să te simți puțin mai puternic. Deja

acționezi! Ține minte că mare parte a secretului trecerii De-la-durere-la-putere îl reprezintă acțiunea. ACȚIUNEA ESTE FOARTE PUTERNICĂ! Când graficul va fi instalat pe perete, va servi drept reamintire constantă a locului în care vrei să ajungi în viață – de la durere la putere. *Să fii conștient* de asta reprezintă numai jumătate din bătălie. Graficul în format fizic te va ajuta și să te motivezi să te miști în direcția bună.

2. Și ca să nu te iei prea în serios, ai putea să vrei să scrii undeva pe grafic: „Îngerii zboară fiindcă au inima ușoară". Am auzit mai demult acest citat din Gilbert K. Chesterton, și încă mă face să zâmbesc. Îmi reamintește în mod constant că poți să scapi de mare parte din bagaj, dacă înveți să te joci cu viața, în loc să te lupți cu ea.

3. Pune o piuneză pe locul din grafic în care crezi că te afli în acest moment al vieții. Te afli la mijloc, unde te simți câteodată deprimat și paralizat și alteori simți că deții controlul? Sau te situezi, cu siguranță, la extrema stângă, acolo unde nu poți face mare lucru ca să ieși din rutină? Sau poate că te afli deja în partea dreaptă, acolo unde simți mai tot timpul că progresezi, într-adevăr, în viață, și nu ți-ai mai rămas decât câteva zone la care trebuie să lucrezi. Mă îndoiesc că vreunul dintre cei care citesc această carte și-a atins scopul de a dobândi putere absolută asupra sinelui. Până și Buddha are zilele lui proaste. Întotdeauna se găsesc experiențe care să pună la încercare sentimentul de putere personală.

4. Uită-te în fiecare zi la grafic și întreabă-te: „Sunt în același loc sau m-am mișcat?". Mută-ți piuneza la locul potrivit.

5. Dacă ţii minte direcţia în care vrei să mergi, te va ajuta să iei decizii privitor la ceea ce vrei să faci cu viaţa ta. Înainte de a întreprinde o acţiune în viaţă, întreabă-te: „Această acţiune mă va duce către o poziţie mai bună spre putere?" Dacă n-o face, gândeşte-te de două ori înainte să o întreprinzi. *Un avertisment:* dacă continui oricum ar fi, ştiind că acţiunea te va ţine pe loc într-o poziţie de durere, nu te supăra pe tine pentru asta. Dă-ţi seama doar unde nu-ţi asumi responsabilitatea. Data viitoare poţi să iei o decizie diferită. Foloseşte-ţi „greşelile" ca pe nişte experienţe de învăţare. Ţine minte că, de câte ori te superi pe tine pentru o acţiune întreprinsă, te menţii pe partea durerii.

6. Fă un lucru amuzant din folosirea graficului. Dacă-l consideri un joc, te va face să nu iei totul prea în serios. Dacă ai copii, pot să-şi creeze şi ei propriile grafice şi poţi să transformi experienţa creşterii într-un joc de familie.

7. Poate că vrei să faci grafice diferite pentru diferite zone ale vieţii. Pentru a fi puternic cu adevărat, trebuie să-ţi controlezi toate aspectele vieţii – munca, relaţiile, mediul, corpul şi aşa mai departe. Adesea, oamenii sunt foarte puternici în anumite sectoare ale vieţii şi sunt jalnici în altele. De exemplu, eu sunt foarte puternică din punct de vedere al carierei, dar trebuie să mai lucrez la sectorul de exerciţii fizice.

Observă că mişcarea pe grafic este determinată numai de simţul tău intuitiv, care îţi spune cât de mult ai progresat pe calea de a dobândi mai multă putere în viaţă. Nimeni altcineva nu poate să aprecieze asta, cu toate că ar putea să încerce. Deşi viaţa ta s-ar putea să arate exact la fel pentru

lumea din jur, sentimentul tău de liniște și dezvoltare spirituală este cel care hotărăște unde te afli pe grafic. Este un sentiment eminamente lăuntric.

S-ar putea să te întrebi dacă trebuie să depui chiar atâtea eforturi pentru a te pune în mișcare. Ai încredere în mine – trebuie! La început ai nevoie de toate trucurile posibile pentru a-ți reaminti unde trebuie să ajungi. Nu devii mai puternic fără să te concentrezi asupra puterii. După cum ți-ai dat seama deja, să știi ce să faci nu înseamnă că și faci respectivul lucru, sau, mai exact, că îți aduci aminte să-l faci.

Pentru a te ajuta pe calea de-la-durere-la-putere, este important să-ți dezvolți un vocabular De-la-durere-la-putere. Modul în care folosești cuvintele are o influență enormă asupra calității vieții tale. Unele cuvinte sunt distructive, altele îți dau putere. Alege să adopți un vocabular De-la-durere-la-putere ca cel de mai jos:

VOCABULARUL DE LA DURERE LA PUTERE

Durere →	→ Putere
Nu pot	Nu vreau
Ar trebui	Aș putea
Nu e vina mea	Sunt în întregime responsabil
E o problemă	E o oportunitate
Nu sunt niciodată mulțumit	Vreau să învăț și să mă dezvolt
Viața e o luptă	Viața e o aventură
Sper că...	Știu că...
Dacă...	Data viitoare
Ce-o să mă fac?	Știu că o să fac față
E îngrozitor	E o experiență de învățare

„Nu pot" sugerează că nu ai control asupra vieții, în vreme ce *nu vreau* pune situația în sfera alegerilor. Din acest moment scoate-l pe „nu pot" din vocabular. Când îi transmiți subconștientului mesajul că „nu poți", subconștientul chiar te crede și înregistrează în computerul său: SLAB... SLAB... SLAB. Subconștientul crede numai ce aude, nu ce este adevărat. S-ar putea să spui „nu pot" doar ca să scapi de o invitație la cină – ca de exemplu: „Nu pot să vin la cină în seara asta. Trebuie să mă pregătesc pentru ședința de mâine", dar subconștientul tău înregistrează: „E slab!". De fapt, „nu pot să vin la cină" este un neadevăr. Adevărul este că „*Pot* să vin la cină, dar *aleg* să fac un lucru care are prioritate mai mare în acest moment". Dar subconștientul nu poate să distingă diferența, și înregistrează la fel: „slab".

S-ar putea să-ți dorești să fii mai delicat față de gazda ta și să nu rostești afirmația de mai sus, evitând sintagma „nu pot": „Mi-ar plăcea să vin la cină, dar am o ședință importantă mâine. M-aș simți mai bine dacă m-aș duce bine pregătit. Așa că o să te refuz în seara asta, dar sper să că o să mă mai inviți și altă dată". Această afirmație este adevărată, are integritate și putere. Subconștientul te aude dând glas priorităților cât se poate de clar și alegând un rezultat care să servească dezvoltării personale. Alegând astfel, nu rămâi victima neajutorată a întâlnirii pe care o ai a doua zi.

„Ar trebui" este o altă sintagmă pierzătoare. Și ea sugerează că nu poți să alegi în viață. *Aș putea* este mai puternic. „Aș putea să-mi vizitez mama, dar astăzi aleg să mă duc la film." Această afirmație situează lucrurile în sfera alegerilor, nu într-a obligațiilor. „Pot să-mi vizitez mama sau să mă duc la film. Cred că azi o aleg pe mama." „Ar trebui" scoate la iveală sentimente de vinovăție și supărare – emoții

care te secătuiesc. De câte ori pronunți cuvintele „ar trebui", rămâi fără putere.

„Nu-i vina mea" este o altă mândreție de afirmație. Din nou, pari neputincios. E mai bine să-ți asumi responsabilitatea pentru orice ți se întâmplă în viață, decât să fii veșnic o victimă. „Nu e vina mea că m-am îmbolnăvit"; „Nu e vina mea că mi-am pierdut locul de muncă." Dacă ești dispus să-ți asumi responsabilitatea, atunci ar trebui să-ți dai seama ce ai putea schimba în viitor. Referitor la boală, spune: „*Sunt total responsabil* pentru boala mea. Să vedem ce pot să fac pentru a preveni îmbolnăvirile de-acum înainte. Pot să-mi schimb dieta. Pot să reduc stresul. Pot să nu mai fumez. Pot să dorm suficient." Și așa mai departe. Să vezi cât de puternic vei deveni! La fel se întâmplă și cu locul de muncă pierdut. Dacă ești responsabil, data viitoare poți să fii mai bine pregătit; poți să-ți dai seama ce s-a schimbat. Deții controlul. De fiecare dată când observi că deții mai mult controlul asupra vieții tale, te îndrepți către o poziție de putere, care îți va reduce în cele din urmă nivelul fricii.

„E o problemă" este o altă expresie care îți scoate în evidență slăbiciunea. Este apăsătoare și negativistă. *Este o oportunitate* deschide ușa către dezvoltare. De fiecare dată când vezi darul existent dincolo de obstacolele vieții, vei putea să faci față situațiilor dificile într-un mod plin de satisfacții. De fiecare dată când ai șansa să-ți extinzi capacitatea de a face față lumii înconjurătoare, devii cu atât mai puternic.

„Sper" este o altă expresie specifică victimelor. *Știu* are mai multă putere.

Sper că voi obține un loc de muncă.

Știu că voi obține un loc de muncă.

Ce diferenţă! Prima afirmaţie îţi garantează neliniştea şi nopţi nedormite. A doua poartă în ea liniştea şi calmul.

„Ce bine ar fi dacă" este plicticos. Se poate auzi smiorcăiala din spatele acestei sintagme. *Data viitoare* sugerează că ai învăţat ceva din situaţia dată şi că vei pune în aplicare cele învăţate cu proxima ocazie. De exemplu, propoziţia „Ce bine ar fi dacă nu i-aş fi spus aşa ceva lui Tom..." ar putea fi reformulată astfel: „Am învăţat că Tom este sensibil în legătură cu acest subiect. Data viitoare *voi fi* mai atent."

„Ce-o să mă fac?" Şi aici se pot auzi smiorcăiala şi frica sugerate de cuvinte. Tu, la fel ca toţi ceilalţi, deţii în lăuntrul tău resurse incredibile de putere pe care nu le-ai folosit încă. Ţi-ar fi de folos să-ţi spui: *„Ştiu că am să fac faţă.* N-am de ce să-mi fac griji." În loc de: „Mi-am pierdut locul de muncă. Ce-o să mă fac?" încearcă: „Mi-am pierdut locul de muncă. Ştiu că am să fac faţă".

„E îngrozitor" e o vorbă aruncată în cele mai nepotrivite situaţii. De exemplu: „Mi-am pierdut portofelul. Nu e îngrozitor?" Ce e aşa îngrozitor să pierzi un portofel? E, cu siguranţă, o neplăcere; dar e departe de a fi îngrozitor. „Am luat un kilogram în plus. Nu e îngrozitor?" Nu e nici pe departe îngrozitor să iei un kilogram în plus. Totuşi, aşa vorbim despre mărunţişurile din viaţa noastră. Iar subconştientul înregistrează: DEZASTRU... DEZASTRU... DEZASTRU. Înlocuieşte „e îngrozitor" cu *e o experienţă din care am învăţat*.

Deşi s-ar putea să te simţi îndreptăţit să spui „e îngrozitor", dacă o persoană dragă are cancer, ţine minte că această atitudine îţi răpeşte puterea de a face faţă situaţiei. Sunt mulţi cei care au învăţat aspecte importante din această experienţă. Eu ştiu asta, fiindcă sunt unul dintre acei oameni.

Experiența pe care am avut-o cu cancerul m-a învățat multe lucruri minunate despre mine și despre oamenii din jurul meu. Cel mai important este că am aflat cât de iubită sunt. Am văzut partea sensibilă a logodnicului meu, acum soțul meu, parte pe care n-o mai văzusem până atunci, iar iubirea noastră a devenit incomensurabil mai profundă. Am încetat să mai credem că se înțelege de la sine că vom fi mereu unul lângă altul. De asemenea, mi-am schimbat în bine multe aspecte ale vieții. Am început să am mai multă grijă ce mănânc. Am învățat cum să elimin furia, resentimentul și stresul, care făcuseră parte din viața mea zilnică înainte de boală. Experiența mea cu cancerul ne-a dat, mie și soțului meu, șansa să contribuim cu ceva pe lume. Am scris un articol foarte pozitiv despre mastectomia mea, care știu că a fost de folos multor bărbați și femei. Eu și soțul meu am apărut împreună la televiziune pentru a ne povesti experiența, aducând astfel alinare privitorilor. Așa că, vezi tu, cancerul *poate* fi o experiență din care să înveți și o șansă să dăruiești.

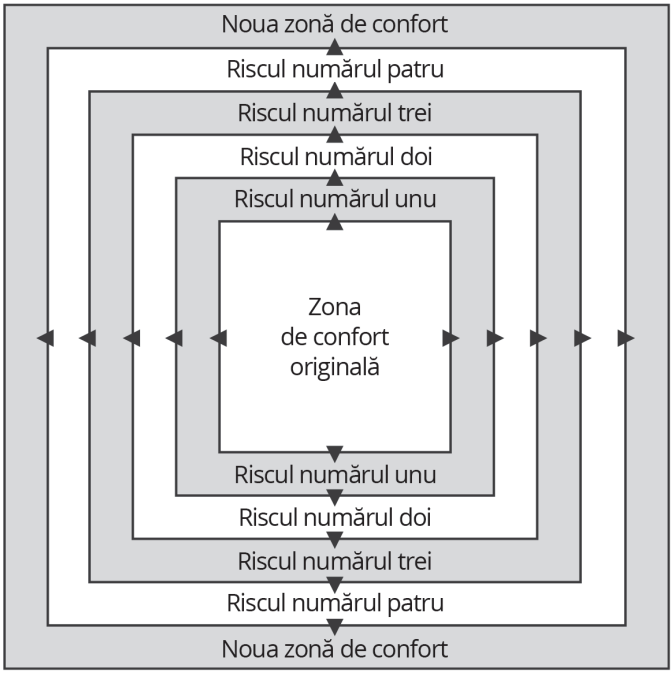
Ai înțeles ideea. Începi să elimini din vocabular cuvintele „îngrozitor", „nu pot", „probleme", „conflicte". Poate că aceste diferențe semantice ți se par irelevante, dar te asigur că nu sunt. Nu numai felul de a fi ți se modifică odată cu un vocabular mai puternic, ci și prezența ta în lume. Oamenii care manifestă forță interioară sunt tratați diferit față de cei care par slabi. Cu cât ai un discurs mai puternic, cu atât mai mult vei fi o forță în lumea din jur.

Când începi să-ți monitorizezi vocabularul, poți să aduci mai multă putere în viață prin *extinderea propriei zone de confort*. Ce înseamnă asta?

Cei mai mulţi dintre noi funcţionăm în cadrul unei zone în care ne simţim bine şi în afara căreia ne simţim inconfortabil. De exemplu, am putea să cheltuim 75 de dolari pe o pereche de pantofi, dar 100 de dolari ne-ar neliniști. S-ar putea să fim dispuşi să legăm prietenii cu colegii de serviciu care se află la acelaşi nivel cu noi în companie, dar ne-am simţi inconfortabil să facem la fel cu unul dintre superiori. Am putea să mergem singuri la masă la un restaurant local de delicatese, dar ne-am simţi cu adevărat inconfortabil dacă am merge singuri la un restaurant de lux. Am putea să cerem să ne fie mărit salariul cu 5.000 de dolari, dar 7.000 de dolari ne-ar face să dăm înapoi. Am putea să taxăm cu 30 de dolari pe oră serviciile pe care le oferim, dar simţim că nu meritǎm 35 de dolari. Şi aşa mai departe.

Pentru fiecare dintre noi zona de confort este diferită dar, chiar dacă suntem conştienţi sau nu de asta, cu toţii – bogaţi sau săraci, aflaţi pe scara socială mai jos sau mai sus, bărbaţi sau femei – luăm deciziile în funcţie de graniţele acestui spaţiu confortabil.

Îţi sugerez ca în fiecare zi să faci ceva care să-ţi lărgească acest spaţiu. Sună pe cineva de care te simţi intimidat, cumpără-ţi o pereche de pantofi care costă mai mult decât ai fi plătit înainte, cere ceva ce-ţi doreşti, dar ţi-a fost frică să ceri până acum. Asumă-ţi câte un risc pe zi – o mişcare neînsemnată sau una îndrăzneaţă, care te va face să te simţi excelent odată ce ai făcut-o. Chiar dacă nu obţii rezultatul aşteptat, cel puţin ai încercat. N-ai stat pe loc... neputincios. Ia priveşte ce începe să se întâmple când îţi extinzi zona de confort:



După cum arată desenul, cu fiecare risc asumat devii mai puternic, de fiecare dată când părăseşti zona care ţi se pare confortabilă. Viaţa ta îşi extinde graniţele, pentru a îngloba mai multe dintre lucrurile pe care le poţi experimenta în această lume.

Când puterea ta creşte, îţi creşte şi încrederea, astfel că devine din ce în ce mai uşor să îţi extinzi zona de confort, în ciuda temerii pe care s-ar putea s-o simţi. Şi anvergura riscurilor asumate se extinde. La început s-ar putea să te înscrii la un curs seral, deşi n-ai mai fost la şcoală de cincisprezece ani. În cele din urmă, s-ar putea să te înscrii să obţii diploma de absolvire. Vei progresa... te vei deschide...

vei deveni mai mare... dar în ritmul tău propriu. Cât timp îți asumi aceste riscuri – nu contează cât de mici –, te muți spre partea dreaptă a graficului De-la-durere-la-putere.

În fiecare seară, înainte de culcare, planifică riscul pe care ți-l vei asuma a doua zi. Închide ochii și exersează-l în minte. Vizualizează-l cât de limpede poți. Pe parcursul zilei, fii atent când eziți și începe să-ți planifici riscurile viitoare pe baza acestor observații. Dacă poți să-ți învingi ezitarea în momentul în care o constați, atunci e nemaipomenit. Ține minte: cu cât îți extinzi mai mult zona de confort, cu atât devii mai puternic.

TE ROG, ȚINE SEAMA: *Riscurile despre care vorbesc nu se referă la fapte periculoase din punct de vedere fizic, cum ar fi viteza la volan sau consumul de droguri. Nu se referă nici la riscurile care aduc atingere drepturilor altor persoane, cum ar fi să faci avansuri partenerului altcuiva sau să jefuiești o bancă. Nu numai că ai putea sfârși antipatizat, mort sau în închisoare, dar te vei mișca spre stânga pe scara De-la-durere-la-putere. Acest gen de fapte nu-ți dau putere, fiindcă sunt lipsite de integritate sau iubire – pentru sine sau pentru ceilalți. Fără aceste ingrediente, este imposibil să-ți construiești sentimentul de respect de sine. Prin urmare, capacitatea ta de a face față fricii va fi diminuată considerabil.*

Așa că asumă-ți în fiecare zi numai acele riscuri care îți dezvoltă respectul de sine. Acestea sunt riscurile care îți îmbunătățesc capacitatea de a face față propriilor frici. EXTINDE-TE! EXTINDE-TE! EXTINDE-TE!

Chiar dacă simți sau nu, ai deja mai multă putere decât ți-ai imaginat. Cu toții avem. Când vorbesc despre trecerea De-la-durere-la-putere, nu vorbesc despre extragerea puterii

dintr-o sursă externă. Înlăuntrul tău, aşteptând să iasă la iveală, se află o sursă incredibilă de energie, care este mai mult decât suficientă ca să-ţi creezi o viaţă plină de bucurie şi satisfacţie. Nu e nicio magie la mijloc. Este vorba doar despre procesul de captare a energiei aflate deja acolo, deşi nu eşti conştient de ea.

Exerciţiile din această cartea de faţă sunt menite să te conducă spre această sursă uriaşă de putere. Dacă le faci sau nu reprezintă un indiciu bun pentru cât de dispus eşti acum să accepţi tot ce se află în lăuntrul tău. Dacă nu eşti, nu te mustra prea tare. Însă, ia-ţi angajamentul că vei continua să lucrezi la asta. O cale de a face asta este să citeşti şi să reciteşti această carte, precum şi altele de dezvoltare personală, până când vei scăpa de sistemul de credinţe negative care te ţine blocat în starea de neputinţă. Cei mai mulţi dintre noi suntem încărcaţi de condiţionări vechi, care ne menţin slăbiciunea. E nevoie de repetiţie constantă pentru ca tiparele noi şi mai sănătoase să preia controlul.

Eşti construit de la natură să-ţi foloseşti puterea personală. Când n-o faci, resimţi stări de neajutorare, paralizie şi depresie, care sunt indiciul că ceva nu merge cum ar trebui. Şi tu, la fel ca noi toţi, meriţi tot ce este minunat şi captivant în viaţă. Iar aceste sentimente ies la iveală numai când intri în contact cu sinele tău puternic.

4

FIE CĂ O VREI SAU NU... E A TA

Eşti o „victimă”, sau îţi asumi responsabilitatea pentru propria viaţă? Foarte mulţi dintre noi *cred* că îşi asumă responsabilitatea pentru viaţa lor, când, de fapt, nu e aşa. Mentalitatea de „victimă” este foarte subtilă şi îmbracă multe forme. Odată ce vei înţelege conceptele din acest capitol, vei înţelege mai bine dinamica de a face faţă fricii.

Ideea de a-ţi asuma responsabilitatea pentru propria viaţă nu este, probabil, cu totul nouă pentru tine. De ani de zile ai fost bombardat cu mesajul: ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA PENTRU PROPRIA VIAŢĂ.

Dar eu sunt convinsă că cei mai mulţi dintre noi nu înţeleg cu adevărat ce înseamnă.

Pentru cei mai mulţi dintre noi, oamenii „independenţi”, a însemnat că trebuie să obţinem un loc de muncă, să câştigăm bani suficienţi pentru a ne întreţine şi să nu depindem de altcineva pentru supravieţuire. Poate că e aşa sau poate că nu (cunosc mulţi oameni „dependenţi” care înţeleg secretul asumării responsabilităţii pentru propria experienţă de viaţă), dar, fără îndoială, această concepţie nu atinge miezul problemei, care este cu mult mai mare, deşi mai insesizabil. Haideţi să analizăm câteva exemple.

Edward este un director extrem de bogat şi cu multă putere, care trăieşte într-o permanentă stare de anxietate. Când i-am sugerat să ceară ajutor specializat, mi-a răspuns

că totul ar fi bine dacă oamenii din viaţa lui s-ar schimba. Dacă soţia lui ar fi mai iubitoare, dacă şeful lui nu s-ar mai baza aşa de mult pe el, dacă fiul lui nu s-ar mai droga – atunci s-ar simţi bine. Că simte că n-are niciun motiv să ceară ajutor; este numai vina *lor*. Aşadar îşi asumă responsabilitatea pentru propria experienţă de viaţă? Categoric, nu!

Obiectiv vorbind, Mara stă chiar pe acoperişul lumii. Are un loc de muncă grozav, locuieşte într-un apartament drăguţ şi are mulţi prieteni şi iubiţi. Nemulţumirea ei constantă este legată de fostul soţ: îi face viaţa amară, întotdeauna a fost nedrept cu ea, nu plăteşte niciodată pensia alimentară pentru copii. În plus, fiul ei se întoarce împotriva ei, acuzând-o că este egoistă... şi tot aşa... şi tot aşa... şi tot aşa. Aşadar îşi asumă responsabilitatea pentru propria experienţă de viaţă? Categoric, nu!

Cunosc mulţi oameni singuri sau divorţaţi care se plâng în mod constant de foştii soţi sau fostele soţii, de şefii lor, de singurătate, că nu au cu cine să iasă în oraş şi aşa mai departe. Cunosc mulţi oameni căsătoriţi care se vaită în permanenţă de copii, de lipsa banilor, de lipsa de comunicare, de soţ sau de soţie şi aşa mai departe. Îşi asumă vreunul dintre ei realmente responsabilitatea pentru propria experienţă de viaţă? Nici vorbă!

Cu toţii joacă, într-un fel sau altul, rolul victimei. Au cedat puterea altcuiva sau către altceva. Nu uita că atunci când îţi cedezi puterea, te muţi din ce în ce mai spre partea stângă a graficului De-la-durere-la-putere, şi, în consecinţă, ajungi să te simţi paralizat când încerci să faci faţă fricii.

La un nivel mai evident, dacă ai un loc de muncă pe care îl urăşti, dacă eşti singur şi vrei să te căsătoreşti, dacă te găseşti într-o relaţie jalnică şi vrei să-i pui capăt, dacă

fiica ta îți scoate peri albi înainte de vreme și dacă, în general vorbind, nimic nu pare să meargă așa cum vrei, și tu joci rolul de victimă. Nu e de mirare că te simți temător – victimele sunt lipsite de putere!

ADEVĂRUL ESTE CĂ TU CHIAR DEȚII CONTROLUL – CONTROLUL ABSOLUT. Dintr-un motiv sau altul, tu alegi, conștient sau inconștient, să rămâi la un loc de muncă oribil, tu alegi să-ți urăști viața fiindcă ești singur, tu alegi să rămâi într-o relație distructivă, tu alegi să o lași pe fiica ta să te înnebunească, tu alegi să sabotezi tot ce este bun în viața ta... sau orice altceva e valabil pentru tine. Știu că e dificil să accepți că tu reprezinți cauza sentimentelor care îți răpesc bucuria de a trăi. Este foarte neliniștitor să începi să te vezi ca pe cel mai mare dușman al tău. Pe de altă parte, *înțelegerea acestui fapt reprezintă cea mai mare binecuvântare*. Dacă știi că poți să-ți creezi propria suferință, e logic că poți să-ți creezi și propria fericire.

Cum asumarea responsabilității pentru propria experiență de viață este un concept ambiguu, voi explica elementele unui mod de viață mai plin de putere. Observă că am avut grijă să nu-ți cer să crezi că ești responsabil pentru toate experiențele *din* viață (deși unii ar putea afirma că ești). În schimb, îți cer să crezi că tu ești cauza tuturor experiențelor de viață, asta însemnând că tu ești cauza tuturor reacțiilor tale la tot ce ți se întâmplă. Mai multe despre asta în capitolul următor și în capitolul 9.

În timp ce citești următoarele șapte definiții ale asumării responsabilității, continuă să-ți reamintești că, ori de câte ori nu-ți asumi responsabilitatea, te pui într-o poziție de durere și, prin urmare, îți reduci capacitatea de a face față fricii în viață.

1. Asumarea responsabilității înseamnă să nu dai vina niciodată pe altcineva pentru ce ești, ce faci, ce ai sau ce simți. „Niciodată?", te-ai putea întreba. „Dar de data asta chiar este vina lui" (sau vina ei, sau vina şefului, sau vina fiului meu, sau vina economiei, sau vina mamei mele, sau vina tatălui meu, sau vina prietenului meu!). „Chiar este!" Dacă mi-a scăpat cineva sau ceva, adaugă-l tu pe listă. Până când nu înțelegi pe deplin că tu, nu altcineva, creezi ceea ce se întâmplă în mintea ta, nu îți vei controla niciodată viața. Iată câteva situații despre care am auzit la cursurile mele şi întrebările pe care aceste persoane şi le-au pus înainte de a se muta spre o poziție mai de putere.

Madeline

„Păi, în mod sigur a fost vina soțului meu că ultimii douăzeci şi cinci de ani din viața mea au fost atât de nefericiți!"

De ce ai ales să rămâi cu el? De ce n-ai putut să apreciezi niciuna dintre chestiile drăguțe pe care le-a făcut pentru tine, în loc să-i găsești numai vină? De ce ești atât supărată că lui i se pare imposibil să comunice cu tine?

David

„Păi, în mod sigur a fost vina fiului meu că am atât păr alb, de la câte griji mi-am făcut pentru el."

De ce n-ai crezut că-şi va găsi propriul drum? De ce simți mereu nevoia să-l salvezi? De ce ai vrut ca el să realizeze ce n-ai reuşit tu, având astfel aşteptări prea mari de la el? De ce n-ai putut să-l laşi să fie cine e?

Tony

„Păi, în mod sigur este vina pieței locurilor de muncă că am rămas blocat în jobul ăsta oribil."

De ce nu vezi că alții își găsesc un loc de muncă, chiar dacă piața muncii e atât de săracă? De ce nu-ți creezi mai multă satisfacție la locul de muncă pe care-l ai deja? De ce nu spui ce vrei la actualul loc de muncă, în loc să te plângi întruna că nimic nu e cum trebuie. De ce nu ești hotărât să faci tot ce poți mai bine?

Alice

„Păi, în mod sigur este vina copiilor că nu avansez în carieră."

De ce nu observi că alți oameni cu copii înaintează în carieră, iar copiii lor sunt bine? De ce n-ai acceptat oferta soțului tău de a te ajuta cu copiii, dacă vrei să muncești? De ce n-ai depus niciun efort să dobândești niște deprinderi care chiar te-ar ajuta să obții un loc de muncă pe placul tău?

Dacă suferi fiindcă te-ai identificat cu vreuna dintre poveștile de mai devreme, bine. Asta nu face decât să indice o zonă la care trebuie să lucrezi. Ceea ce trebuie să-ți amintești este că, atunci când dai vina pe o forță exterioară pentru propriile experiențe de viață, îți cedezi, la propriu, toată puterea, creându-ți astfel durere, paralizie și depresie.

2. Asumarea responsabilităţii înseamnă să nu te învinovăţeşti. Ştiu că sună contradictoriu, dar nu este. Orice îţi răpeşte puterea sau plăcerea te face victimă. Nu te transforma singur în victimă.

Pentru unii, asta e mai dificil decât să nu-i învinovăţească pe ceilalţi. Odată ce ai descoperit că tu ţi-ai creat o mare parte din nefericire, s-ar putea să ai tendinţa să te pedepseşti şi să te înjoseşti. „Uite că iar îmi dau viaţa peste cap. Sunt incorigibil. Când o să mă învăţ minte?"

Nici asta nu înseamnă că îţi asumi responsabilitatea pentru propria experienţă de viaţă. E important să înţelegi că tu te-ai străduit întotdeauna cât ai putut de bine, având în vedere persoana care erai la momentul respectiv. Acum, că înveţi un mod nou de a gândi, poţi începe să percepi lucrurile diferit şi să-ţi schimbi multe dintre acţiuni. N-ai absolut niciun motiv să fii supărat pe comportamentul tău din trecut, prezent sau viitor. Totul face parte din procesul de învăţare – procesul prin care te muţi De-la-durere-la-putere. Şi îţi ia timp. Trebuie să ai răbdare cu tine. Nu trebuie să te critici *niciodată*. Nimic nu este din „vina" ta. Da, tu eşti cauza propriei nefericiri, dar n-ai niciun motiv să te învinuieşti. Te afli, pur şi simplu, pe calea către împlinirea lăuntrică, iar acesta este un proces îndelungat, bazat pe încercare şi eroare.

3. Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de situaţia şi de momentul în care NU îţi asumi responsabilitatea, ca să te poţi schimba în cele din urmă. Mie mi-a luat ani să-mi dau seama că situaţia în care jucam cel mai adesea rolul de victimă era cu bărbaţii din viaţa mea. Îmi amintesc de multe seri petrecute cu prietenele mele, în care mă

plângeam ore în şir de durerea pe care mi-o provocau bărbaţii din viaţa mea.

Acei „nemernici", după cum îi numeam eu în mod ipocrit, făceau întotdeauna câte ceva ca să-mi răpească fericirea. Unul dintre ei întârzia mereu, unul era incredibil de zgârcit, unul nu câştiga destul, unuia îi plăcea prea mult să joace golf, unul nu voia să divorţeze şi aşa mai departe.

Am reuşit să acumulez un nivel incredibil de supărare şi ranchiună la adresa lor. Ore întregi petrecute la telefon spunând: „Îţi vine să crezi că a putut să..." Firește că prietenele mele fidele îmi împărtăşeau drama, aşa cum şi eu le împărtăşeam supărările legate de bărbaţi. Eram Societatea Văicăreţelor. Nu ne plictiseam niciodată de poveştile celorlalte. Nu e de mirare: ne întreţineam una alteia martiriul de care, evident, ne bucuram şi aveam tot timpul dreptate! Răsplata era că nu trebuia să ne creăm propria fericire – puteam doar să-i învinuim pe bărbaţi că nu ne-o oferă.

În această perioadă eram sigură că îmi asum responsabilitatea pentru propria viaţă. La fel ca prietena mea, Mara, o duceam foarte bine. Aveam un apartament grozav, eram cu totul „independentă". Dar *nu* îmi asumam responsabilitatea pentru propria viaţă. Încă aşteptam ca bărbaţii din viaţa mea „să mă facă fericită". Am învăţat în cele din urmă că există o singură persoană pe lume care poate să mă facă fericită, şi că aceea sunt EU. În mod ironic, numai dându-mi seama de asta, am putut, pentru prima oară, să am o relaţie grozav de benefică.

Acum ştiu că atunci când mă supăr pe soţul meu, trebuie să mă întreb: „Ce nu fac şi aş putea să fac în viaţa mea, dar îl învinuiesc pe el că nu face pentru mine?" (Mai citeşte asta o dată! „Ce nu fac şi aş putea să fac în viaţa mea, dar îl

învinovăţesc pe el că nu face pentru mine?") Acum mă prind repede despre ce e vorba. Fie mă obsedează banii, fie mă simt nesigură, fie nu-mi fac destul de lucru, fie mă aştept ca el să „rezolve" ceva cu care eu nu mă descurc, fie altceva.

Odată ce îmi dau seama ce fac, pot să mă apuc să corectez. Pe măsură ce corectez acel ceva ce trebuie rezolvat în viaţa mea, toată supărarea mea pe ceilalţi dispare. Fiica mea, Leslie, observa recent cât de fantastică este căsătoria mea. „Da", i-am spus. „E uimitor ce perfect devine Mark când nu mai aştept de la el să se ocupe de viaţa mea!"

Asta nu vrea să însemne că nu eşti îndreptăţit să consideri că partenerul trebuie să-ţi asigure nevoile de bază – nevoia de a fi sprijinit în dezvoltarea ta, nevoia de a fi încurajat din când în când, nevoia de a şti că îi pasă de tine –, dar, când nu-ţi controlezi viaţa, nu contează câtă dragoste şi sprijin primeşti, că tot nu e de-ajuns. Devii un sac fără fund. Bărbatul din viaţa ta ar putea să stea şi-n cap pentru tine, aşa cum au încercat unii bărbaţi din viaţa mea, că tot nu e niciodată de-ajuns.

Aş putea adăuga că, dacă cineva nu-ţi asigură nevoile de bază, şi anume să fii încurajat şi iubit, cu siguranţă ţi-ai face un bine plecând. Dar întâi trebuie să te întrebi: „Este din cauză că el e atât de groaznic sau că ea e atât de groaznică, sau este din cauză că eu nu-mi asum responsabilitatea pentru propria experienţă de viaţă?" Dacă alegi pur şi simplu să nu-ţi petreci restul vieţii cu această persoană, asta înseamnă, de asemenea, că îţi asumi responsabilitatea de a-ţi trăi viaţa mai departe, cu intenţia de a găsi un partener compatibil.

Un indiciu că îţi asumi realmente responsabilitatea apare când nu mai simţi decât puţină supărare sau chiar deloc la adresa acestei persoane. Îţi dai seama că tu ai ales, în trecut, să fii acolo, iar acum alegi să pleci. Nu e deloc vina celuilalt. El sau ea face ce tot ce poate, având în vedere propriul nivel de dezvoltare personală. Supărarea este indiciul că nu îţi asumi responsabilitatea.

Relaţia cu o persoană este numai o zonă în care poţi să-ţi cedezi puterea. Este important să priveşti la toate celelalte zone ale vieţii tale, pentru a observa în care dintre ele nu îţi asumi responsabilitatea. Indiciile tale vor fi unele dintre următoarele semne:

supărarea	nerăbdarea
indispoziţia	lipsa bucuriei
învinuirea celorlalţi	oboseala
durerea	încercarea de a-i controla pe alţii
lipsa de concentrare	obsesia
autocompătimirea	dependenţele
invidia	critica
neputinţa	dezamăgirea
o stare permanentă de incertitudine	gelozia

Nu este o listă completă, dar înţelegi ideea. De câte ori ai unul dintre aceste sentimente, află ce nu faci tu în viaţă, de ai ajuns să ai primeşti respectivul semnal grăitor. Vei fi surprins cât de uşor este să localizezi punctul în care renunţi la responsabilitate.

4. Asumarea responsabilităţii înseamnă să te ocupi de Gura-Spartă. Este vocea aceea mică din mintea ta, vocea care încearcă să te înnebunească – şi adesea reuşeşte! Pun

pariu că unii dintre voi nici nu ştiu de existenţa ei (eu am fost şocată când am devenit conştientă de prezenţa ei), dar vă garantez că aceasta reprezintă cheia tuturor fricilor. Este vocea care anunţă nenorociri, neajunsuri şi pierderi. Suntem atât de obişnuiţi cu prezenţa ei, încât adesea nici nu observăm că ne vorbeşte. Dacă nu eşti conştient de Gura ta Spartă, ea sună cam aşa:

> Dacă-l sun, poate o să creadă că sunt prea insistentă, dar, dacă nu-l sun, poate o să creadă că nu sunt interesată. Dar, dacă-l sun şi are mesageria pornită, o să mă întreb pe unde e, şi asta o să-mi strice toată seara, fiindcă o să îmi închipui că a ieşit cu altă femeie; dar dacă nu-l sun tot o să mă întreb. Poate n-ar trebui să ies în seara asta. S-ar putea ca el să mă sune, şi apoi o să creadă că am ieşit cu altcineva şi o să creadă că nu-mi pasă. Dar dacă-l sun, atunci o să ştie că mă interesează pe bune şi o să înceapă să dea înapoi. Mă-ntreb de ce n-a sunat. Poate am fost prea rece după-amiază, când am dat de el la masă. Poate trebuia să fi fost mai cordială. Măcar de-aş fi fost îmbrăcată cu ceva mai atrăgător. Arăt atât de grasă în hainele astea! Şi machiajul era îngrozitor. Mi s-a părut că a fost puţin cam rece. Mă-ntreb dacă a fost aşa, fiindcă a auzit că am ieşit cu Allen ieri seară. Păi, nu cred că ar trebui să se aştepte să stau acasă în fiecare seară şi să aştept să mă sune. Are mult tupeu dacă se aşteaptă la aşa ceva. Data viitoare când îl văd, o să-l întreb de ce nu m-a sunat. Trebuia să mergem la film săptămâna asta şi nici nu şi-a adus aminte. O să-i bat obrazul pentru lipsa asta de responsabilitate. N-o să-l critic, dar cu siguranţă o să-i spun ce simt...

Sau așa:

Sunt foarte supărat că șeful nu m-a chemat și pe mine la ședința de azi dimineață. Chiar nu apreciază munca pe care o fac pentru el. Ceilalți pierd vremea toată ziua, și sunt invitați la ședință. Poate o să încerc și eu să pierd vremea, să vedem dacă îi place. Nu e deloc rentabil să dai ce ai mai bun din tine la muncă. Nu ești niciodată răsplătit pentru că muncești din greu. E rentabil să fii un mare manipulator, ca toți ceilalți. Nu mai ești apreciat dacă muncești din greu și cinstit. O să-i arăt eu lui! O să-mi caut alt loc de muncă. Dar piața locurilor de muncă e atât de îngrozitoare în clipa asta, că n-o să găsesc nimic. Ce bine era dacă îmi luam diploma de masterat – aș fi avut șanse mai mari. Chiar sunt blocat aici... nimeni nu mai angajează oameni peste patruzeci de ani. Contează mult pe cine cunoști. Dacă părinții mei ar fost bogați, aș fi putut să socializez cu oameni care au ceva influență. Mă simt de-a dreptul folosit. Nu pot să cred că m-au exclus de la ședință. Cine se crede? Mi se întâmplă tot timpul chestii de felul ăsta...

Nu e de mirare că atât de mulți dintre noi nu suportă să fie singuri și nu pot să stea într-o încăpere fără să dea drumul la televizor sau la radio, ca să le țină companie. Orice, numai să scapi de nebunia asta! Fii sigur că această „nebunie" pare să fie o etapă inevitabilă în procesul de dezvoltare. Cu toții suntem victimele propriilor Guri-Sparte la un moment dat în viață.

Acum, fiindcă știi că există, vei observa că nici nu poți s-o oprești – cel puțin nu deocamdată. Vestea bună este că există căi foarte eficiente de a scăpa de acest fel de

negativism, căi ce vor fi discutate în capitolele următoare. Deocamdată, observă doar că Gura ta Spartă te transformă într-o victimă şi ia-ţi angajamentul s-o înlocuieşti cu o voce iubitoare. Nu trebuie să-ţi petreci timpul cu duşmanii, chiar dacă ei sunt în lăuntrul tău. Apropo, odată ce vei scăpa de negativismul adus de Gura-Spartă, vei începe cu adevărat să te simţi bine singur.

5. Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de răsplata care te menţine „blocat". Răsplata explică motivul pentru care alegem să continuăm acele lucruri pe care nu ni le dorim în viaţă. Odată ce vei înţelege răsplata, propriul comportament va căpăta sens pentru tine. Să-ţi dau câteva exemple:

Jean

Jean simţea că e realmente blocată la locul de muncă şi-şi dorea cu disperare să scape de acolo. Se considera o victimă. Săraca Jean! Gura ei Spartă juca întruna jocul *„ce bine ar fi dacă..."*. Dar dacă piaţa locurilor de muncă ar fi mers puţin mai bine, atunci n-ar mai fi avut probleme. Dar dacă ar fi avut calificări mai bune, atunci ar fi avut şanse mai multe. Ce o ţinea pe Jean cu adevărat la locul de muncă? Care era răsplata?

E limpede că Jean se simţea confortabil să rămână în postura de victimă. Nu trebuia să facă faţă unui posibil refuz dacă îşi căuta un nou loc de muncă. Deşi o ura, munca ei era uşoară. Ştia că face faţă; nu trebuia să se îndoiască de propria competenţă. Îşi făcea orele de program şi nu trebuia să mai depună alt efort. Iar locul de muncă era relativ sigur.

Odată ce Jean a devenit conştientă de răsplata ei, a avut cel puţin trei opţiuni. Prima era să rămână unde era şi să fie nefericită. A doua era să rămână unde era şi să aleagă să se bucure de munca ei. A treia era să aleagă să găsească un loc de muncă mai mulţumitor.

Ce-a făcut în cele din urmă? După ce a înţeles care era răsplata ei reală, a putut să scape şi să-şi găsească un nou loc de muncă. Cât timp era în postura de victimă, era blocată. Când şi-a dat seamă că alegea să rămână datorită acestei recompense, *şi nu datorită lui „Ce bine ar fi dacă..." al ei*, a putut să facă o schimbare.

Kevin

Kevin e despărţit de soţia lui de cinci ani. Deşi şi-a găsit pe altcineva cu care voia să se căsătorească, n-a putut să le spună soţiei şi copiilor că vrea să divorţeze. Când noua lui iubită l-a ameninţat că-l părăseşte, a cerut ajutor calificat. Povestea de „victimă" pe care i-o spunea Gura lui Spartă era aceea că soţia lui avea să se sinucidă, copiii n-aveau să-i mai vorbească niciodată, iar părinţii aveau să-l renege. Săracul Kevin! El chiar credea toate astea şi era paralizat de vină.

Cu ajutorul psihoterapeutului, nu i-a luat mult timp să-şi dea seama că adevărata problemă era propria frică de a renunţa. Deşi n-o mai iubea pe soţia lui, aceasta reprezenta, din punct de vedere psihologic, „acasă", iar lui îi era frică să taie legătura cu totul. Aceasta era răsplata lui dacă rămânea blocat.

Când Kevin şi-a dat seama că propria-i frică iraţională îl oprea, a început imediat procedurile de divorţ. Bineînţeles că soţia nu s-a sinucis, copiii au vorbit cu el în continuare, iar părinţii nu l-au renegat. Se întrebau ce i-a luat aşa mult!

Ideea e că, odată ce şi-a dat seama că motivul pentru care alegea să rămână căsătorit era răsplata, sentimentul de vină i-a dispărut şi a putut să acţioneze.

Tanya

Tanya era veşnic bolnavă, ceea ce o împiedica să facă multe dintre lucrurile pe care le dorea în viaţă. Ea chiar se considera o „amărâtă", înzestrată cu un trup bolnăvicios. O victimă în toată puterea cuvântului, dacă ai mai pomenit aşa ceva. La unul dintre workshopurile mele, am cerut grupului să spună în ce consta răsplata pentru care rămâneau blocaţi în situaţiile care îi deranjau.

Tanya n-a putut să descopere nicio răsplată care venea din faptul că era bolnavă tot timpul... până când n-a ajutat-o grupul. Ei i-au arătat că boala atrăgea multă atenţie asupra ei şi că n-o lăsa să iasă în lume şi să-şi asume riscuri. La început a negat, dar în cele din urmă a recunoscut că ce spuneau ei era cumva adevărat.

Tanya nu şi-a considerat niciodată sănătatea şubredă o formă de manipulare, deşi subconştientul ei ştia exact ce face. Pe când era copil, boala reprezenta singurul mijloc prin care i se acorda atenţie. Conştientizarea recompensei a constituit imboldul de care avea nevoie pentru a-şi transforma viaţa. Dându-şi seama că, probabil, ea era cea care îşi făcea sănătatea şubredă, a făcut o mulţime de schimbări în propria viaţă.

În primul rând, şi-a modificat dieta şi s-a înscris la o sală de sport. La fel de important – poate mai important – le-a cerut persoanelor importante din viaţa ei s-o ajute, „răsplătind-o" numai atunci când se simţea bine şi ignorând-o atunci când se simţea rău. După ce au exersat asta un pic,

i-au făcut pe plac. A început să-şi stabilească anumite scopuri în muncă şi să se forţeze să le atingă, chiar şi când se simţea rău. A început să facă multe dintre exerciţiile pozitive din această carte – cum ar fi să folosească afirmaţii şi înregistrări audio inspiraţionale.

Când şi-a dat seama pe deplin de răsplata ei pentru că era bolnavă, Tanya a putut să aleagă: dorea să primească atenţie când se simţea rău toată viaţa sau dorea să găsească o cale mai mulţumitoare de relaţionare cu oamenii şi cu scopurile din viaţă? Voia să fie un observator al vieţii sau un participant? A ales ultima variantă... iar boala nu mai reprezintă o problemă în viaţa ei.

Din aceste studii de caz, se vede ce putere au recompensele ascunse asupra propriei vieţi. Nu e greu să le descoperi, odată ce îţi dai seama că ele există. E suficient pur şi simplu să te aşezi, să iei un creion şi o hârtie şi să faci o listă. Câteodată sunt evidente pentru ceilalţi, dar ascunse propriei priviri. Dacă nu le găseşti, roagă un prieten să te ajute. Vei fi surprins să afli că prietenii tăi ştiu mai multe despre motivele tale decât tine.

6. Asumarea responsabilităţii înseamnă să-ţi dai seama ce vrei de la viaţă şi să acţionezi pe această bază. Stabileşte-ţi scopurile – apoi dă-i drumul şi lucrează pentru a le atinge.

Dă-ţi seama în ce fel de spaţiu ţi-ar plăcea să locuieşti... şi apoi creează-l. N-ai nevoie de bani mulţi pentru a-ţi crea un cămin liniştit şi primitor.

Uită-te în jur şi vezi pe cine ţi-ar plăcea să incluzi în cercul tău de prieteni... apoi ia telefonul şi faceţi planuri să vă întâlniţi. Nu aştepta să te sune ei.

Priveşte-ţi mai îndeaproape corpul. Gândeşte-te ce trebuie să faci pentru a crea un corp care să arate sănătos şi pe care să-l simţi sănătos… apoi acţionează.

Cei mai mulţi dintre noi nu-şi „sculptează" viaţa. Acceptăm ce se iveşte pe drum... şi apoi ne văicărim. Mulţi dintre noi îşi petrec viaţa aşteptând – aşteptând perechea perfectă, aşteptând locul de muncă perfect, aşteptând să apară prietenii perfecţi. N-ai niciun motiv să aştepţi ca cineva să-ţi dea ceva în viaţă. Ai puterea să creezi orice ai nevoie. Dacă eşti hotărât, ai scopuri clare şi acţionezi, e doar o problemă de timp.

7. Asumarea responsabilităţii înseamnă să fii conştient de multiplele opţiuni pe care le ai în orice situaţie.

Unul dintre cursanţii mei a spus-o aşa: „Din momentul în care îmi sună ceasul dimineaţa, am doar o oră şi jumătate la dispoziţie şi îmi dau seama că de mine depinde cum îmi voi începe ziua. De mine depinde dacă trag jaluzelele şi las lumina să intre sau bâjbâi pe întuneric. E decizia mea să stau în pat şi să spun: *Bleah, nu vreau să mă scol, să mă duc la muncă. N-am terminat raportul pe care trebuia să-l citesc azi.* Sau este decizia mea să stau în pat şi să-mi formulez un discurs pozitiv în minte, aşteptând cu nerăbdare ziua care începe. E decizia mea să dau drumul la muzică şi să dansez, în loc să mă încarc cu negativismul de la ştiri sau să ascult Gura-Spartă cea negativistă. Depinde de mine dacă mă îngrijorez că nu sunt în cea mai bună formă fizică sau dacă îmi spun că sunt pe cale să-mi clădesc un corp grozav. Întreaga zi depinde de mine!"

Trăind viaţa de zi cu zi, e important să-ţi dai seama că tu alegi cum te simţi în fiecare moment. Când îţi apare în

viaţă o situaţie dificilă, e posibil să-ţi asculţi gândurile şi să spui: „OK, alege". Te vei face nefericit sau mulţumit? Îţi vei imagina sărăcie sau abundenţă? Te vei dispreţui fiindcă te-ai supărat pe soţul tău sau vei observa de ce erai nesigură la momentul respectiv şi vei discuta cu el? Tu alegi, fără îndoială. Alege varianta care contribuie cel mai mult la dezvoltarea şi la pofta ta de viaţă.

Iată şi alte tipuri de opţiuni:

Prietena ta hotărăşte să nu meargă cu tine în excursia pe care aţi plănuit-o împreună. Te superi rău... SAU... înţelegi că are motivele ei şi găseşti pe altcineva să meargă cu tine, sau te duci singură şi te distrezi de minune!

Soţul tău este alcoolic. Îţi petreci întreaga viaţă încercând să-l schimbi sau îl certi aspru. ...SAU... participi la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi şi înveţi să te schimbi tu.

Gripa te-a făcut să ratezi marea întrunire la care trebuia să participi. Eşti sigur că asta înseamnă sfârşitul carierei tale... SAU... îţi dai seama că ai nenumărate căi de a-ţi construi o carieră de succes.

Vizita pe care o faci în însorita Californie este plină de nori de ploaie. Te plângi de ghinionul tău întreaga excursie... SAU... găseşti un mod de a petrece oricum o vacanţă minunată.

După cum ai văzut, alegerea e în mâinile tale. Pe măsură ce vei continua să citeşti, îţi vei spori capacitatea de a te plasa pe latura pozitivă a oricărei situaţii. Ţine minte că acest mod de gândire nu scuză comportamentul necorespunzător din partea celorlalţi. Doar îţi permite să duci o viaţă mai mulţumitoare. Asumarea deplină a

responsabilităţii pentru propria experienţă de viaţă este un proces care cere mult exerciţiu. Eu încă lucrez la asta în fiecare zi, după atâţia ani... şi în fiecare zi viaţa mea e din ce în ce mai bună, şi mai bună. Ideea este să începi. Vei începe imediat să te simţi mai bine.

Următoarele şase exerciţii te vor ajuta să te simţi semnificativ mai puternic în faţa propriilor frici:

1. Enumeră toate recompensele obţinute din blocajul dintr-o anumită zonă a vieţii tale. Ce nu trebuie să înfrunţi? Ce nu trebuie să faci? Ce confort obţii? De ce imagine te agăţi? Fii sincer cu tine, pe cât de mult posibil. Când eşti conştient de ceea ce faci, vei renunţa automat la o mare parte din comportamentul de robot. Te vei conduce tu însuţi, în loc să fii condus.

2. Fii conştient de toate opţiunile pe care le ai de-a lungul fiecărei zile. Când te confrunţi cu o situaţie dificilă, ia loc şi notează într-un carneţel toate modalităţile posibile în care ai putea să acţionezi şi să te simţi în această privinţă. Închide ochii şi imaginează-te mulţumit în legătură cu respectiva situaţie... apoi trist... apoi indignat... apoi amuzat... apoi grav... apoi imaginează-ţi că o abordezi cu lejeritate... şi aşa mai departe. Vei începe să vezi cât de uşor e să-ţi schimbi punctul de vedere – şi, prin urmare, sentimentele. Deţii controlul.

De fiecare dată când eşti supărat, fii conştient de alternativele pe care le ai la dispoziţie. Încă o dată, transformă totul într-un joc. În niciun caz nu te critica singur că eşti

supărat. E un indiciu grozav despre unde anume trebuie să începi să-ţi asumi responsabilitatea.

3. Începe să observi ce spui în conversaţiile cu prietenii. Vezi dacă te plângi mult de alţi oameni, dacă spui lucruri de genul: „Îţi vine să crezi că Jill a întârziat iar la cină? Ne-am certat mai rău ca niciodată – chiar la restaurant". Dacă îţi sună familiar, vezi dacă nu poţi să priveşti altfel situaţia, aşa încât să înveţi ceva nou despre tine însuţi. De exemplu: „Observ că, atunci când Jill întârzie, mă supăr rău de tot. Mă întreb de ce mă simt aşa. Cred că este din cauză că ea nu pare să aibă niciun pic de respect pentru timpul meu. Pe de altă parte, cumva îmi place asta. Mă face să mă simt superior, fiindcă am tot timpul ceva de care să mă plâng..."

4. Enumeră într-un carneţel multiplele opţiuni pe care le ai dispoziţie şi care pot transforma actualele experienţe supărătoare într-unele pozitive. Folosind exemplul cu întârzierea lui Jill, ce alegeri ai face?

Ai putea să nu te mai întâlneşti cu ea; să vii mai târziu, ştiind că şi ea va întârzia; să îţi aduci ceva interesant de citit; să te relaxezi. Dacă întâlnirea la o oră fixă este esenţială, ai putea să-i spui, pur şi simplu, că, dacă nu ajunge la ora stabilită, n-o mai aştepţi. N-ai niciun motiv să te superi.

Secretul este să nu-i învinuieşti pe alţii pentru indispoziţia ta. Asta nu înseamnă că scuzi comportamentul celorlalţi, ci doar să nu-i dai voie să fie cauza indispoziţiei tale.

În orice situaţie există cel puţin treizeci de moduri de a-ţi schimba punctul de vedere. Transformă asta într-un

alt joc – jocul „schimbă-ţi punctul de vedere". Joacă-l cu un prieten; să ai un „tovarăş de dezvoltare" este foarte tonic.

5. Începe să observi ce fel de daruri primeşti din situaţiile pe care le-ai considerat întotdeauna „proaste". De exemplu, dacă tot mai suferi după divorţ, începe să te concentrezi pe ce s-a întâmplat bun în timpul căsătoriei şi pe lucrurile bune care au venit ca rezultat al divorţului, cum ar fi prieteni noi, un mod nou de administrare a banilor, libertate, mai puţină dependenţă.

6. Asta e foarte grea! Vezi dacă poţi să laşi să treacă o săptămână fără să critici pe nimeni sau să te plângi de nimic. Vei fi surprins cât de greu e. Vei fi surprins şi să afli cât de mult critici şi cât te plângi. Apropo, când nu-i vei mai critica pe oamenii din viaţa ta, ţi se va părea că nu mai ai nimic de vorbit cu prietenii tăi. Să te plângi e un obicei şi trebuie înlocuit cu ceva mai pozitiv. Asta ia ceva timp şi ingeniozitate, dar îţi va aduce mai mult satisfacţie şi bucurie.

Şapte moduri de a-ţi recâştiga puterea

1. Evită să arunci vina pe forţe exterioare pentru sentimentele tale negative privind viaţa. Nimic din exterior nu-ţi poate controla gândirea sau acţiunile.
2. Evită să te învinuieşti că nu deţii controlul. Tu faci ce poţi mai bine şi te afli pe calea către recâştigarea puterii.
3. Fii conştient când şi unde joci rolul de victimă. Învaţă care sunt indiciile care îţi spun că nu eşti responsabil pentru ce eşti, ce ai, ce faci sau ce simţi.

4. Familiarizează-te cu cel mai mare dușman al tău: Gura-Spartă. Folosește exercițiile din cartea de față ca s-o înlocuiești cu un prieten intern iubitor.
5. Dă-ți seama care sunt recompensele care te țin „blocat". Paradoxal, odată ce le găsești, probabil că te vei putea „debloca" rapid.
6. Hotărăște ce vrei de la viață și acționează în acest sens. Nu mai aștepta să facă cineva asta. Vei aștepta mult și bine.
7. Fii conștient de multiplele opțiuni pe care le ai – și în ceea ce faci, și în ceea ce simți – în orice situație care apare. Alege calea care contribuie la dezvoltarea ta și te face să te simți împăcat cu tine și cu ceilalți.

5

POLLYANNA E DIN NOU PE VAL

Sunt o persoană puternică şi demnă de respect! Sunt o persoană puternică şi demnă de respect! Sunt o persoană puternică şi demnă de respect!

„Nu fi ca Pollyanna*!" De câte ori n-a încercat cineva să te critice folosind aceste cuvinte, când încercai să fii optimist? Ani de zile nu m-am îndoit că e ceva rău să fii ca Pollyanna. Era ceva ce-mi fusese băgat în cap, în mod inconştient.

Într-o seară, în timp ce luam cina cu o prietenă, am încercat cu fervoare s-o fac să vadă latura pozitivă în cazul unei chestiuni pe care ea o percepea cu fervoare drept negativă. Dintr-odată, a remarcat cu dispreţ: „Ai început să vorbeşti ca Pollyanna". Spre surprinderea ei şi a mea, i-am trântit-o: „Şi, mă rog, ce e aşa groaznic la Pollyanna? De ce e greşit să te bucuri de viaţă, în ciuda obstacolelor din drum? De ce e greşit să priveşti către soare, în loc să vezi numai nori şi tristeţe? De ce e greşit să vezi partea bună a tuturor lucrurilor? Nu e nimic greşit!". Mi-am impus punctul de vedere. „De fapt, de ce s-ar împotrivi cineva acestui fel de gândire?" am adăugat cu scepticism.

Şi, cu toate astea, o facem. Gândirea pozitivă este unul dintre cele mai dificile concepte de transmis oamenilor. Când îmi prezint ideile despre gândirea pozitivă la cursuri şi workshopuri, mulţi dintre cursanţi răspund imediat cu: „O, dar nu e realist!" Când îi întreb de ce este gândirea

---

* *Pollyanna* este o poveste încântătoare despre o tânără care făcuse un joc din a găsi „un motiv de bucurie" în toate aspectele negative care-i apăreau în viaţă. De-a lungul anilor, acest fel de gândire „de tip Pollyanna" a fost considerat naiv şi nerealist. (n.aut.)

negativă mai realistă, nu pot să-mi dea un răspuns. Se presupune automat că atitudinea negativă este realistă, iar cea pozitivă este nerealistă. La o privire mai atentă, asta e nebunie curată.

Se pare că mai bine de 90% dintre motivele noastre de grijă sunt inutile fiindcă acele lucruri rele nu se întâmplă niciodată. Asta înseamnă că sunt şanse ca mai puţin de 10% din grijile noastre negative să fie întemeiate. Dacă e aşa, nu e mai realist să ai o atitudine pozitivă decât una negativă? Gândeşte-te la viaţa ta. Pot să pun pariu că cea mai mare parte a aspectelor pentru care îţi faci griji nu apar niciodată. Deci, eşti realist când îţi faci griji tot timpul? Nu! Dacă te gândeşti mai bine, problema importantă nu este care dintre cele două feluri de gândire e mai realistă, ci mai degrabă: *De ce să fii nefericit când poţi să fii fericit?* Dacă o atitudine de tip Pollyanna face ca lumea ta şi a celor din jurul tău să fie mai fericită, de ce să mai eziţi, fie chiar şi o secundă?

Haide să analizăm nişte exemple ale acestor două atitudini. Joan şi Mary erau amândouă casnice şi aveau patruzeci şi ceva de ani, când soţii lor au murit pe neaşteptate. Joan a luat-o în tragic. Ani de zile a cerşit compasiune din partea tuturor, până când s-a ajuns în punctul în care nimeni nu a mai vrut să se afle în preajma ei. A avut atunci „dovada" că femeile singure nu sunt invitate nicăieri. S-a convins singură că nu va mai găsi pe nimeni care s-o iubească şi, firește, atitudinea şi comportamentul ei chiar la asta duceau. Pentru că soţul ei îi lăsase bani doar cât să supravieţuiască, a hotărât că trebuie să trăiască din acea sumă, din moment ce nimeni de vârsta ei n-ar găsi niciodată un loc de muncă. S-a dus la câteva interviuri, dar, cu lipsa ei de entuziasm, e

de înțeles că n-a obținut niciun job. Atitudinea negativă i-a creat o viață „realistă" de nefericire.

Mary, pe de altă parte, a adoptat atitudinea de tip Pollyanna după moartea soțului ei. După o scurtă perioadă de doliu, s-a ridicat și a luat-o de la capăt. Era una dintre acele persoane care cred cu adevărat că poți să scoți ceva bun din orice situație. Și ea rămăsese fără bani de rezervă, și s-a hotărât că venise vremea să iasă în lume și să-și câștige singură banii.

Deși Mary nu mai lucrase până atunci, era încrezătoare că există un loc și pentru ea pe piața muncii. Făcuse mereu muncă de voluntariat pentru colectare de fonduri și îi plăcuse enorm. Pe baza experienței de voluntar, a aplicat pentru un post de asistent la departamentul de colectare de fonduri al unei fundații de caritate de mărime mijlocie. În răstimp de doi ani își controla viața pe de-a întregul. De-a lungul acestei perioade a cunoscut sentimentul unei creșteri și dezvoltări cum nu mai cunoscuse până atunci. Deși nu i-ar fi dorit moartea soțului său și încă îi simte lipsa uneori, își dă seama că s-a dezvoltat enorm, ca urmare a nevoii sale de a se descurca singură.

Spre deosebire de prietenii lui Joan, ai lui Mary n-au exclus-o niciodată din planurile lor. De ce ar fi făcut-o? Ea aducea tot timpul o senzație incredibilă de entuziasm și exuberanță. Felul în care și-a transformat tragedia în triumf a servit drept model de inspirație pentru toată lumea. Concepția ei pozitivă a creat o viață foarte „realistă", plină de bucurie și satisfacție.

Nimic nu este realist sau nerealist – totul este ce gândim noi despre o anumită situație. *Noi ne creăm realitatea*. Ce legătură are asta cu frica? Are! Nu uita, să-ți stăpânești

frica înseamnă să treci de pe o poziţie de durere, pe una de putere. Deşi ambele femei aveau temeri, Joan le-a înfruntat de pe o poziţie de durere, pe când Mary le-a înfruntat de pe o poziţie de putere. Temerile lui Joan au dus-o la stagnare; cele ale lui Mary au dus-o la dezvoltare.

Joan încă se îngrijorează că n-are destui prieteni, că va muri singură, că va termina banii. Tristeţea ei este de rău augur. Ea chiar îşi trăieşte viaţa pe partea stângă a graficului De-la-durere-la-putere: neputincioasă, deprimată, paralizată.

Pe de altă parte, temerile lui Mary au dus la strângerea unor sume mai mult decât suficiente pentru organizaţia ei, la un interviu la televiziune în care s-a descurcat bine, la tipărirea în timp util a unui newsletter şi la alte succese. Temerile ei au caracteristici total diferite de cele ale lui Joan. Ea trăieşte pe partea dreaptă a graficului De-la-durere-la-putere: relaxată, entuziastă şi motivată. Nu există absolut nicio îndoială că, învăţând să gândeşti pozitiv, vei ajunge din ce în ce mai aproape de a-ţi descoperi puterea.

Am învăţat un mod uimitor de a demonstra eficacitatea gândirii pozitive versus negative de la Jack Canfield, coautor al seriei *Chicken Soup for Soul* (*Supă de pui pentru suflet*) şi preşedinte al Seminarelor pentru respectul de sine, pe care am folosit-o în workshopurile mele. Cer unei persoane să se ridice şi să stea în picioare în faţa participanţilor la curs. După ce mă asigur că nu are probleme cu braţele, îi cer voluntarului să strângă pumnul şi să întindă un braţ în lateral. Îi spun apoi să reziste cu toată forţa, în timp ce stau în faţa lui şi încerc să-i împing în jos braţul întins. N-am reuşit nici măcar o dată să împing cuiva braţul în jos de la prima încercare.

Îi cer apoi să lase braţul în jos, să închidă ochii şi să repete de zece ori enunţul negativ: „Sunt o persoană slabă şi nedemnă". Îi spun să simtă realmente că enunţul e adevărat. După ce repetă enunţul de zece ori, îi cer să deschidă ochii şi să întindă braţul exact ca mai înainte. Îi reamintesc să reziste cât de mult poate. Reuşesc imediat să-i împing braţul în jos. E ca şi cum l-ar fi părăsit toată forţa.

Aş vrea să fi putut să înregistrez expresia de pe feţele voluntarilor când s-au trezit în imposibilitate de a rezista apăsării mele. Câţiva îmi cer s-o fac din nou. „Nu eram pregătit" este scuza lor. Când, ce să vezi, la fel se întâmplă şi la a doua încercare – braţul este înfrânt cu puţină rezistenţă. Toţi rămân cu gura căscată. Îi cer apoi voluntarului să mai închidă ochii o dată şi să repete de zece ori enunţul pozitiv: „Sunt o persoană puternică şi demnă". Îi spun din nou să simtă realmente aceste cuvinte. Încă o dată îi cer să întindă braţul şi să se opună apăsării mele. Spre uimirea lui (şi a tuturor celorlalţi), nu pot să-i clintesc braţul. De fapt, este chiar mai greu de clintit decât prima oară când am încercat să-l împing în jos.

Dacă continui să alternez pozitivul cu negativul, obţin acelaşi rezultat. Pot să împing braţul în jos după un enunţ negativ, nu pot să-l împing după un enunţ pozitiv. Apropo – pentru voi, scepticii – am încercat acest experiment neştiind ce spunea voluntarul. Am ieşit din sală, iar cursanţii au stabilit dacă enunţul să fie negativ sau pozitiv. N-a contat. Cuvintele slabe au însemnat un braţ slab. Cuvintele puternice au însemnat un braţ puternic. Este o demonstraţie uluitoare a puterii cuvintelor pe care le pronunţăm. Cuvintele pozitive ne fac puternici din punct de vedere fizic; cuvintele negative ne fac slabi din punct de vedere fizic. Aspectul

uimitor al acestui experiment este că nu contează dacă credem în cuvintele respective sau nu. Simpla lor rostire face ca sinele nostru să le creadă. E ca şi cum sinele nu ştie ce e adevărat şi ce e fals. El nu face aprecieri. Doar reacţionează la informaţiile furnizate. Când aude cuvintele: „Sunt slab", sinele ne dă următoarele dispoziţii: „El (sau ea) vrea să fie slab(ă) astăzi". Când aude cuvintele: „Sunt puternic", instrucţiunile către corpul tău sunt: „Vrea să fie puternic(ă) astăzi."

Ce îţi spun toate acestea? NU ÎŢI MAI FURNIZA GÂNDURI NEGATIVE. Gândurile negative îţi răpesc puterea... şi asta te paralizează, mai tare, din cauza fricii.

După cum ştii, gândirea pozitivă nu este un concept nou. În afară de Pollyanna, Norman Vincent Peale, Napoleon Hill, Maxwell Maltz şi alţii au popularizat conceptul cu mulţi ani în urmă. Cărţile lor sunt actuale şi azi. Prin urmare, de ce nu gândesc oamenii mai *pozitiv*? Eu cred că oamenii nu înţeleg care sunt cerinţele unei gândiri pozitive. Este necesar un angajament special şi e nevoie de foarte mult exerciţiu. Şi, după ce îţi iese perfect, e obligatoriu un program de menţinere. Nu ştiu pe nimeni care să fi reuşit să-şi păstreze permanent un mod „pozitiv" de gândire, fără exerciţiu. S-ar putea să existe asemenea oameni. Doar că eu, una, nu i-am întâlnit. Din experienţa mea, dacă nu exersezi, pierzi deprinderea. Aceasta este ideea pe care cei mai mulţi oameni nu par să o înţeleagă.

Ştiu că nu pare corect că devii automat negativist când încetezi să mai faci exerciţiile pozitive. Eu le asemăn cu exerciţiile fizice. Odată ce ajungi să ai corpul în formă, nu te poţi opri din antrenament. În scurt timp, muşchii îşi pierd tonusul şi dacă într-o vreme puteai să faci cincizeci de

abdomene, acum nu mai poți să faci decât douăzeci, maximum. Trebuie să perseverezi.

Și cu procesele intelectului se întâmplă la fel. Când rezolvarea problemelor, discuțiile antrenante sau lectura fac parte din viața ta de zi cu zi, ai mintea ascuțită. După o vacanță de două săptămâni de stat întins la plajă, îți simți creierul încețoșat. Îți ia câteva zile bune să-l faci să fie iar în formă.

Este evident că anumite părți din noi au nevoie de consolidare constantă, iar atitudinea mentală pozitivă este numai una dintre acestea. Pentru a oferi o dovadă bună în acest sens, acum mulți ani m-am înscris într-un grup remarcabil, numit The Inside Edge (Muchia din interior), fondat de Diana și Paul von Welanetz. Grupul există și astăzi și este compus din ceea ce eu consider a fi oameni de succes și cu o atitudine pozitivă. La fiecare întâlnire, unul dintre membrii grupului sau un vorbitor din afară ține un discurs inspirațional, motivant și energizant. Toată lumea din grup împărtășește nu numai nevoia de a exersa gândirea pozitivă, ci și de a fi în compania oamenilor cu atitudine pozitivă.

Este esențial faptul că din acest grup fac parte o serie de autori de bestselleruri în domeniul autoperfecționării. Ei cunosc cele mai multe dintre tehnicile de autoperfecționare disponibile și, cu toate astea, se adună săptămână de săptămână – la 6:15 dimineața, aș putea adăuga – ca să-și ofere sprijin unul altuia. Aș putea să pun pariu că fiecare dintre ei exersează zilnic un tip sau altul de gândire pozitivă. Ei știu că, dacă ar sări peste asta în vreo zi, s-ar simți un pic „scoși din circuit".

Știu că cei mai mulți oameni resping ideea că practica constantă este necesară, altfel am fi cu toții gânditori

pozitivi. S-ar putea să ajute dacă vă amintiţi că nici duşul, machiajul sau bărbieritul nu rezistă, totuşi nu vă împotriviţi ideii de a începe ziua cu un duş, bărbierit sau machiaj nou. Acestea sunt activităţi revigorante – ca şi gândirea pozitivă. De fapt, te fac să te simţi grozav!

Iată-te, aşadar, o mare de negativitate. Cum să începi să-ţi schimbi gândurile acelea nefericite care îţi răpesc puterea? Începi făcând tot ce ai face dacă n-ai fi în formă fizică bună. Creezi un program de exerciţii – în acest caz, pentru reantrenarea gândirii. Pentru a face asta, *trebuie să treci la acţiune*.

Înainte de a-ţi oferi sugestii pentru un plan de acţiune, îţi recomand să ai la îndemână următoarele lucruri pentru a-ţi face rutina zilnică mai eficientă şi, cu siguranţă, mai plăcută.

1. Un mic casetofon sau CD player, iPod sau pe toate... orice ţi se potriveşte când vine vorba de ascultare „portabilă".

2. Casete şi CD-uri cu mesaje pozitive. Suntem atât de norocoşi în lumea de azi să avem la dispoziţie aşa o gamă variată de materiale audio, pentru a ne crea o viziune pozitivă asupra vieţii. Printre acestea se află casete şi CD-uri cu afirmaţii pozitive, de relaxare, de meditaţie, motivaţionale, de vizualizare şi inspiraţionale. De asemenea, multe cărţi inspiraţionale sunt acum disponibile şi în format audio. După ce îţi vei da seama de beneficiile pe care le vei obţine ascultând acest gen de material, te vei bucura construindu-ţi o mare bibliotecă audio.

3. Cărţi pozitive care inspiră şi motivează. Îţi sugerez să cumperi cărţi, în loc să le împrumuţi de la bibliotecă. Motivul este că vei dori să subliniezi, să notezi în ele şi să le

recitești de mai multe ori. Vei dori să „stăpânești" aceste cărți în toate sensurile cuvântului. Ele furnizează un sistem de sprijin incredibil, pe care îl ai la îndemână tot timpul. Cumpărarea acestor cărți și înregistrări audio s-ar putea să ți se pară o propunere costisitoare – și ai dreptate. Cu toate acestea, nu mă pot gândi la o investiție mai bună care să te ajute să-ți creezi o viață mai bună. Dacă banii sunt o problemă, începe ușor. Important este SĂ ÎNCEPI!

4. Cartonașe index și post-it-uri.

5. Citate pozitive. Găsește-le pe acelea care-ți merg la suflet într-un fel sau altul. Iată câteva citate eficiente pentru mine:

„Corăbiile se află în siguranță în port, dar nu pentru asta au fost construite" – *John Shedd*

„Cel mai bun drum către ieșire este prin interior" – *Helen Keller*

„Nu sunt un ratat dacă nu reușesc... sunt un om de succes fiindcă am încercat" – *autor necunoscut*

„Dacă mă gândesc cât de periculos este totul, nimic nu e chiar așa înspăimântător!" – *Gertrude Stein*

Și ce zici de următorul:

„Chiar dacă ți-e frică… acționează!" – *Susan Jeffers*

Notează fiecare citat pe un cartonaș sau pe un post-it. Pune-le apoi peste tot – pe oglinzi, pe birou, pe ușa frigiderului, în mașină, pe jurnalul tău și așa mai departe. S-ar putea să vrei să pui un citat care îți ajunge realmente la suflet pe mai multe cartonașe, astfel încât, oriunde te-ai întoarce, să dai de el în chip de memento. Dacă ai înclinații

artistice, fă un poster decorativ cu citatele tale şi agaţă-l pe perete. Sau cumpără unul din acele postere extraordinare cu maxime inspiraţionale şi foloseşte-l pentru a-ţi decora peretele.

Îţi vei da seama că citatele se vor schimba adesea, pe măsură ce înaintezi în viaţă. Idei diferite au însemnătate în momente diferite. Continuă să schimbi citatele. Fii creativ; încearcă să faci asta cu bună dispoziţie. După cum spunea umoristul Jan Marshall, „nu există nicio dovadă, cât de mică, cum că viaţa e serioasă!" Exagerează şi fii şocant până când te întreabă prietenii ce se petrece. Distrează-te serios pe seama asta.

6. Afirmaţii. Am amintit mai devreme de casetele şi CD-urile cu afirmaţii (la numărul 2). Ce este o afirmaţie? O afirmaţie reprezintă discursul intern în forma sa cea mai înaltă. Îţi aminteşti de puterea discursului intern din experimentul cu braţul? O afirmaţie este una dintre cele mai grozave, mai uşoare şi mai ieftine unelte pe care le poţi folosi.

O afirmaţie este *un enunţ pozitiv conform căruia ceva se întâmplă deja.* Nu se întâmplă mâine sau în viitor, ci chiar acum. Iată câteva afirmaţii:

Eu mă rup de vechile tipare şi îmi trăiesc viaţa.

Eu mă relaxez, ştiind că fac faţă la orice.

Eu stau drept şi îmi asum responsabilitatea pentru propria viaţă.

Eu ştiu că sunt important şi mă port ca atare.

Eu eman căldură şi iubire peste tot pe unde merg.

Eu nu mă mai agăț de trecut și am încredere că totul se întâmplă perfect.

Eu îmi las viața să se desfășoare în liniște.

Eu găsesc un avantaj în toate experiențele prin care trec.

Eu sunt puternic și sunt iubitor, și n-am de ce să mă tem.

Eu mă concentrez pe numeroasele mele binecuvântări.

Sunt doar câteva cu care să începi. Eu cred atât de puternic în afirmații, încât am creat trei înregistrări audio cu afirmații: *Discurs interior pentru o zi plină de încredere, Discurs interior pentru liniște sufletească* și *Discurs interior pentru o iubire eficientă*. Ascultarea acestor înregistrări audio îți va consolida, cu siguranță, repertoriul de afirmații, pe măsură ce îți consolidezi sentimentele de încredere, liniște și iubire.

Iată câteva aspecte de ținut minte cu privire la afirmații:

Enunțul afirmației să fie mereu la timpul prezent:

Greșit: Eu îmi voi controla temerile.

Corect: Eu îmi controlez temerile acum.

Formulează întotdeauna afirmațiile la modul pozitiv, nu la cel negativ.

Greșit: Eu nu mă mai critic.

Corect: Eu devin mai încrezător pe zi ce trece.

Selectează afirmații care ți se par potrivite pentru tine la un moment dat. Ce ți se pare potrivit se schimbă odată cu situația și cu propria dispoziție.

Şi-acum ce să faci cu toate aceste unelte? Voi exemplifica printr-o zi tipică în care pui la lucru aceste unelte de gândire pozitivă. Întreaga idee a programului poate fi redusă la şase cuvinte: VORBEŞTE MAI BINE DECÂT NEGATIVISMUL TĂU. Şi, după cum probabil ştii, asta reprezintă o provocare.

Acea Gura-Spartă din interior are o vigoare incredibilă. Va opune rezistenţă în orice fel va putea ca să-şi menţină puterea asupra ta. Odată ce vei controla acel glăscior, ai reuşit. În acel punct, gândirea pozitivă va deveni automată, astfel încât vor fi de ajuns numai câteva memento-uri zilnice ca să te menţină optimist! Dar la început trebuie să-i dai zor! Să parcurgem, aşadar, prima zi în care vei vorbi mai mult decât Gura-Spartă.

Programul intensiv al începătorului pentru gândire pozitivă

1. Imediat ce te trezeşti, porneşte-ţi playerul. Nu uita să alegi înregistrarea audio cu o seară înainte şi să o introduci în aparat, gata să apeşi butonul PLAY. O înregistrare cu afirmaţii îţi oferă un mod grozav de a-ţi începe ziua (*Discurs interior pentru o zi plină de încredere ar merge de minune aici*). Sau poţi alege ca alternativă o meditaţie, un discurs motivaţional sau inspiraţional, ori un audiobook. Ce vremuri grozave pentru învăţare şi dezvoltare trăim! După ce apeşi butonul PLAY, stai întins cu ochii închişi şi lasă gândurile iubitoare şi pline de putere să fie asimilate. Trebuie să recunoşti că e mai bine decât să stai întins în pat, gândindu-te cum că nu vrei să te scoli şi să înfrunţi toate lucrurile groaznice şi înfricoşătoare pe care le ai de făcut în acea zi.

2. Când te dai jos din pat, uită-te cu atenție la citatele pozitive cu care te-ai înconjurat – pe perete, frigider, oglindă și așa mai departe. S-ar putea să simți nevoia să chicotești puțin când vezi de ce are nevoie rasa umană ca să se simtă bine.

3. Când te îmbraci, este un moment foarte bun să pui o muzică care să te binedispună. Poate fi muzică de relaxare, rock, clasică sau orice simți tu că ți se potrivește în acel moment.

4. Tot în timp ce te îmbraci, începe să repeți afirmațiile pe care le-ai ales pentru ziua respectivă. Un loc grozav pentru repetarea afirmațiilor este în fața oglinzii. Repetă afirmațiile cel puțin zece minute și continuă să faci asta de-a lungul zilei, când negativismul încearcă să-ți pătrundă în gândire. E nevoie de vigilență pentru a observa când apare negativismul; se strecoară pe nesimțite. Dar de cum devii conștient de asta, începe să înlocuiești negativismul cu afirmațiile. Nu lăsa glăsciorul să preia controlul. *Vorbește mai mult decât Gura-Spartă!* Îți promit că, prin exercițiu, vocea cu atitudine negativă va deveni o raritate, iar cea cu o atitudine pozitivă va fi regula. Trebuie să crezi că repetiția constantă va funcționa în cele din urmă.

NOTĂ: La început îți sugerez să nu dai drumul la televizor sau la radio ca să asculți știrile, dacă așa ai obiceiul. Programul de știri este peste măsură de negativ. Deocamdată, lasă vocea pozitivă aleasă de tine să fie singura știre pe care o auzi în timp ce te pregătești pentru întâmplările zilei. Dacă ai obiceiul să citești ziarul la micul dejun, citește,

în schimb, una dintre cărţile de dezvoltare personală cu tematică motivaţională sau inspiraţională.

Pe când predam un curs pe tema fricii, în New York, i-am instruit pe cursanţii mei să se ţină cu totul departe de ştiri, ca un experiment. Au fost surprinşi de diferenţa pozitivă pe care au constatat-o în viaţa lor. În loc să discute cu prietenii despre cât de jalnică era situaţia în lume, au început să împărtăşească ideile pozitive pe care le aflaseră din cărţile de dezvoltare personală, iar conversaţiile lor au devenit mai pline de viaţă şi mai interesante.

După ce-ţi însuşeşti obiceiul de a gândi pozitiv, poţi să reiei lectura ziarului sau să asculţi ştirile. S-ar putea să descoperi că ai acum o abordare mai constructivă a presei, văzând în „ştirile proaste" oportunităţi de a-ţi asuma răspunderea pentru tine şi pentru comunitate.

5. Dacă faci sport zilnic, acesta este un moment oportun pentru a-ţi amplifica gândirea pozitivă. Afirmaţii precum: „Pot să simt energia curgându-mi prin corp" sau „Îmi fac o zi frumoasă" îţi vor face programul de exerciţii mult mai eficace.

6. Micul dejun e gata şi e momentul să pleci la serviciu. Eu trăiesc în Los Angeles şi aud adesea oamenii plângându-se de timpul pe care îl petrec în maşină. Eu nu mă aflu printre ei! Mi-am transformat maşina într-un „templu al învăţăturii" şi abia aştept să mă urc la volan. De cum pornesc motorul, dau drumul la una dintre casete sau la unul dintre CD-uri. Ascult fie mesaje motivaţionale sau inspiraţionale, fie muzica ce mă înviorează. Unii oameni consideră statul în maşină un timp pierdut, pe când eu îl văd ca fiind foarte productiv.

Fără drumul cu maşina, pierd o groază de timp în care pot să ascult.

NOTĂ: Nu folosiţi înregistrări audio de relaxare sau meditaţie în maşină, din motive evidente.

Dacă mergi pe jos la serviciu, echipamentele audio moderne pot face posibilă ascultarea înregistrărilor audio pe drum... sau poţi să-ţi repeţi afirmaţiile. Dacă lucrezi de-acasă, ai noroc, pentru că poţi să pui mesajele pozitive toată ziua, în timp ce-ţi faci treburile sau îţi rezolvi comisioanele. Iar dacă ai copii mici acasă, gândeşte-te la impactul pozitiv pe care îl vor avea aceste casete asupra minţii lor tinere şi impresionabile.

7. Când intri în birou, fii atent la mesajele pozitive pe care le-ai plasat deja acolo. Din nou, poţi să chicoteşti puţin singur. Te ajută să te destinzi în *toate privinţele*.

8. Alege o afirmaţie specială pentru ziua respectivă. Apoi scrie-o în jurnal. Dacă rămâi fără afirmaţii, alege una care ţi se potriveşte din cărţile mele de *Discursuri interioare* sau din înregistrările audio. Sau poţi să-mi vizitezi pagina web şi să foloseşti afirmaţia zilnică pe care o postez acolo. De câte ori îţi consulţi jurnalul, spune afirmaţia de cel puţin zece ori. Poţi să pui şi o afirmaţie specială pe birou, într-un loc în care să fie tot timpul vizibilă. Chiar acum afirmaţia de pe biroul meu este: „Totul se întâmplă perfect". Este acolo să-mi aducă aminte că, indiferent ce se întâmplă, referitor la orice situaţie din viaţa mea, eu voi învăţa şi mă voi dezvolta. Un memento cu adevărat grozav!

9. Afară de cazul în care eşti de-a dreptul masochist, vei dori să menţii nivelul înalt de energie şi starea de încurajare la care ai ajuns în timpul ritualului de dimineaţă. Pe măsură ce presiunile zilnice şi îndoielile încep să se strecoare, oferă-ţi pur şi simplu o „doză" de energie pozitivă. Nu trebuie decât să-ţi repeţi întruna afirmaţiile, până când simţi că-ţi revin puterea şi optimismul. Şi Gura-Spartă va încerca să-ţi pătrundă în gândire toată ziua; aminteşte-ţi să vorbeşti mai mult decât ea. Menţine aceste doze pozitive zi şi noapte.

10. Înainte de culcare, pune în player o înregistrare audio de relaxare şi lasă-te învăluit de mesajele liniştitoare. *Discurs interior pentru linişte sufletească* ar fi o alegere foarte bună pentru a-ţi induce un somn odihnitor şi fericit... sau orice altă înregistrare audio care îţi dă un sentiment de linişte. E mult mai bine decât să asculţi Gura-Spartă, care încearcă să te convingă că viaţa ta are lipsuri, iar tu nu eşti destul de bun. Oribil! Alunecă, în schimb, într-un somn fericit cu înregistrarea care îţi furnizează mesaje de iubire şi ocrotire.

Te rog să mă crezi când îţi spun că întreaga lume se va schimba în bine dacă te vei angaja să parcurgi acest program. Gândirea pozitivă îţi schimbă totul în viaţă. Fără Gura-Spartă cea negativistă, te vei întreba de ce ţi-era tot timpul atât de frică înainte. Vei avea o energie pe care n-ai crezut-o niciodată posibilă. Vei râde mult şi vei iubi mai mult. Vei atrage din ce în ce mai mulţi oameni pozitivi în viaţa ta. Vei fi mai sănătos din punct de vedere fizic. Te vei bucura că trăieşti.

Într-o scurtă perioadă de timp (vei şti când eşti gata), poţi s-o laşi mai uşor şi să începi un program de întreţinere. Lasă, totuşi, să treacă o lună, înainte să scurtezi. Dacă în unele zile n-ai fost atât de silitor pe cât ai fi vrut, *nu* lăsa Gura-Spartă să te dojenească. Parcă o aud zicând: „Vezi, nu poţi nici măcar să urmezi un program simplu ca ăsta. N-o să te simţi bine niciodată. Eşti incorigibil". Nu uita că cea care vorbeşte e Gura-Spartă, iar tu poţi să vorbeşti mai mult ca ea. „Eu fac totul perfect!" este o afirmaţie grozavă pentru clipele în care Gura-spartă încearcă să-ţi spună că ai dat-o în bară.

Oricât de mult aş insista că gândirea pozitivă are nevoie de exerciţiu zilnic, şi tot n-ar fi de-ajuns. Eu o practic de ani de zile, şi tot mai petrec ceva timp, în fiecare zi, concentrându-mă pe eliminarea negativismului din gândire. Dacă mă opresc de tot, aşa cum am făcut în anumite ocazii, ştiu că sentimentele mele bune se vor diminua încetul cu încetul. Slavă Domnului că e uşor să îţi reintri în ritm urmând pur şi simplu programul. Atunci mă întreb de fiecare dată: „De ce am renunţat să fac ceva care mă face să mă simt atât de bine?"

Încă un aspect important despre gândirea pozitivă: Este important să n-o foloseşti ca scuză pentru negare. Începem să ne simţim atât de bine, simţind puterea gândurilor pozitive, încât este tentant să înăbuşim orice tristeţe sau suferinţă care există, nu numai în viaţa noastră, ci şi în lume.

Da, există suferinţă şi în viaţa noastră. Cu toţii avem parte de pierderi şi dezamăgiri. Nimeni nu este imun. Iar gândirea pozitivă autentică permite lacrimilor să curgă, ştiind mereu că vom depăşi suferinţa şi vom trăi o viaţă frumoasă şi productivă. Da, există suferinţă în lume... iar gândirea

pozitivă autentică permite lacrimilor să curgă şi pentru lume. Foametea există. Rasismul există. Războiul există. Problemele de mediu există. Şi tot aşa. Lasă lacrimile să curgă, iar apoi *implică-te*! Implică-te având sentimentul pozitiv că se poate face ceva, chiar dacă răspunsul nu e uşor de văzut. Negarea duce la inactivitate... la fel şi senzaţia de zădărnicie.

Nimeni nu este imun la suferinţă, şi aceasta n-ar trebui negată atunci când există. Secretul este să ştii că poţi să duci o viaţă productivă şi cu însemnătate, *indiferent de circumstanţele exterioare*. Gândirea pozitivă are rolul de a-ţi da un supliment de putere, pentru a te ajuta să faci faţă indiferent ce îţi oferă viaţa. Nu „pasele proaste" îţi domină viaţa; ci forţa ta neînfrântă. Iar când simţi forţa neînfrântă, poţi să faci cu adevărat faţă oricăreia dintre temerile tale, dintr-o poziţie de putere – genul de putere care poate face cu adevărat să se întâmple chestii bune.

6

CÂND „EI” NU VOR SĂ TE DEZVOLŢI

Detaşează-te!

Tristețea și ceața încep să se ridice. Viața pare mai ușor de controlat acum, că ai adoptat atitudinea „Pollyanna". Când începi să pui la treabă nou-descoperita ta atitudine pozitivă și să faci câteva schimbări mult dorite, te trezești deodată că ceva este nelalocul lui cu oamenii din viața ta. Începi să-ți dai seama că, și în căminul tău, și în afara acestuia, câtorva dintre persoanele apropiate pare să nu le placă schimbările tale – chiar dacă tu, cel vechi, erai un dezastru total! Ce se întâmplă?

Se întâmplă că ceilalți s-au obișnuit să relaționeze cu tine într-un anumit fel, iar când acel tipar de relaționare este distrus, ei sunt mai mult sau mai puțin deranjați. Chiar dacă o înțelegi, această supărare poate fi anxioasă. Nu numai că te temi să mergi mai departe, acum te temi și să nu-ți pierzi relațiile. Tocmai când ai nevoie de o echipă de suporteri, te trezești înfruntând singur trupele inamice.

Înainte de a discuta cum să te descurci cu membrii familiei care au dificultăți să se obișnuiască cu schimbarea ta, uită-te bine la oamenii din viața ta, în general. Îți susțin dezvoltarea sau te trag în jos? Te simți bine lângă ei sau te simți „contaminat" de negativismul lor? Sunt entuziasmați de noul tu care se ivește sau ar prefera vechiul tu, de care te lepezi? Dacă ultima parte a celor trei întrebări este adevărată, atunci este vremea să te gândești să faci niște schimbări.

Ţine minte că ţelul tău este să treci De-la-durere-la-putere în felul în care îţi porţi frica şi nu uita:

SĂ AI SPRIJINUL UNUI GRUP DE OAMENI PUTERNICI, MOTIVAŢI ŞI INSPIRAŢIONALI ÎŢI DĂ UIMITOR DE MULTĂ PUTERE.

Dacă acum te faci mic de tot, dându-ţi seama că oamenii din viaţa ta aparţin categoriei de persoane slabe, blocate şi deprimate, nu te îngrijora. *Conştientizarea* acestui fapt reprezintă cheia soluţiei. Cei mai mulţi dintre noi nu suntem conştienţi că aparţinem mulţimii văicăreţe, până când nu ne mai văicărim. Când devenim conştienţi, totul începe să se rezolve de la sine.

Cum? E chiar simplu. Când începi să te dezvolţi, observi că nu mai vrei să te afli în preajma oamenilor deprimaţi. Negativismul este contagios, şi vei pleca fiindcă te simţi rău după ce stai în compania unei persoane cu o atitudine negativă. Şi atitudinea pozitivă este contagioasă, iar timpul petrecut cu o persoană cu atitudine pozitivă te va face să te simţi de parcă ai putea să-ţi întinzi aripile şi să zbori. În curând, vei începe să le deosebeşti. Energia este tangibilă, şi pe măsură ce devii mai conştient, vei simţi dacă o persoană este pozitivă sau negativă... şi vei fi atras în mod automat spre cea pozitivă. Oamenii din viaţa ta sunt un bun indicator al felului în care funcţionezi la nivel emoţional. Cine se aseamănă, se adună. Când începi să te schimbi, vei atrage în mod automat un gen diferit de persoane şi vei fi atras de acestea.

Când discutăm despre acest aspect la cursurile mele, întrebarea care se pune mereu este: „Toate bune şi frumoase, dar eu ce fac cu vechii prieteni de care m-am lepădat?”

Mulţi dintre cursanţi şi-au exprimat sentimentul de vină la gândul că îşi lasă în urmă vechii prieteni. E de înţeles, dar cu totul nepotrivit. În primul rând, ei presupun că vechii lor prieteni nu sunt destul de puternici încât să-şi ducă viaţa înainte fără ei. E un pic arogant din partea lor şi, mai mult decât atât, îi desconsideră pe acei prieteni. Pot să-ţi garantez că, atunci când tu te vei retrage din viaţa lor, îşi vor găsi noi prieteni să le ţină companie. Societatea Văicăreţilor va exista mulţi ani de-aici înainte, iar prietenii tăi vor fi mereu bineveniţi acolo.

Există şi o altă posibilitate: energia ta nou-găsită îi va deştepta pe prietenii tăi către noi posibilităţi, iar ei s-ar putea să ţi se alăture în călătoria spre putere, acţiune şi iubire. Bineînţeles că aşa ar fi ideal. E important să-ţi aminteşti că, chiar şi în compania vechilor prieteni, vei dori să-ţi lărgeşti sistemul de sprijin, astfel încât să ai de urmat tot felul de modele „avansate", care să-ţi arate drumul.

Despre ce fel de sistem de sprijin vorbesc? Despre cel care te face să te simţi minunat în pielea ta. Astfel încât, atunci când spui că vrei să te întorci la şcoală, să-ţi găseşti un nou loc de muncă sau orice altceva, prietenii tăi să spună: „Cred că e o idee fantastică. Te vei descurca de minune. Nu-ţi face griji... eşti capabil. Dă-i drumul!"

Despre acest fel de sprijin vorbesc, în loc de: „Nu-ţi asumi un risc cam mare? E atâta concurenţă, n-o să reuşeşti. De ce nu laşi lucrurile aşa cum sunt?" Când auzi asemenea vorbe, e vremea să fugi în direcţia opusă.

Printre prietenii noi pe care ţi-i faci, include-i pe unii care sunt mai avansaţi decât eşti tu în acel moment. După cum afirmă Marilyn Ferguson în apreciata ei carte *The Aquarian Conspiracy* (*Conspiraţia Vărsătorului*):

„Dacă e să ne găsim drumul prin ape tulburi, ne slujește mai bine compania celor care au construit poduri, care au depășit disperarea și inerția".

Deși e un sentiment grozav să poți conduce oamenii către un loc mai bun, e și o ușurare să fii condus de alții care pot să-ți arate calea. Viața devine mai distractivă și mai puțin încordată când nu trebuie să fii pionier pe cont propriu. Oamenii pozitivi au un fel de lejeritate. Au învățat să nu se ia în serios și e o bucurie să-i ai în preajmă. Asta nu înseamnă că cei care gândesc pozitiv sunt „superficiali". „Muchia din interior", grupul pe care l-am amintit în capitolul trecut, nu sprijină numai gândirea pozitivă, ci și pe oameni, pentru a-și extinde propria viziune asupra lumii și a crea o planetă mai sănătoasă. Când ne preocupă ceva mai important decât noi, temerile ne sunt reduse semnificativ. Ne simțim parte a unui întreg mai mare – nu suntem singuri și, poate pentru prima oară, suntem conștienți de finalitate.

Este incredibil de important să ai un grup de sprijin, pentru liniștea ta sufletească și pentru senzația de putere. Oricât de mult aș insista, tot n-aș putea să arăt cât de important este *acum* să începi să ai oameni puternici în viața ta, sub forma unui grup organizat sau pur și simplu sub forma unui grup de prieteni aflați în mod conștient în procesul de dezvoltare. Încă o dată, nu-ți face griji pentru prietenii negativiști. S-ar putea ca, de îndată ce nu vei mai fi de acord cu rolul lor de victimă, fie să dispară, fie să ți se alăture pe calea spre putere și iubire.

Cum să începi? Gândește-te la oamenii pe care i-ai întâlnit recent și pe care îi admiri. Fă ceva muncă de detectiv și află-le numerele de telefon. Sună-i și spune-le că ai fost impresionat

când v-aţi întâlnit prima oară şi că ai vrea să-i cunoşti mai bine. Invită-i apoi la prânz sau la cină. Ştiu că la început poate fi *foarte* înspăimântător. Prima oară când am făcut-o eu, acum mulţi ani, îmi tremura efectiv mâna când formam numărul.

Spre uimirea mea, femeia pe care o alesesem să-mi fie prima prietenă a fost încântată că am sunat-o. Pe-atunci respectul meu de sine era atât de scăzut, încât mi-am imaginat că va face orice ca să mă evite. Dimpotrivă, mi-a spus că e foarte încântată că am sunat-o. „Da?" a fost răspunsul meu nesigur. Am petrecut o seară plăcută împreună şi suntem prietene bune şi astăzi. Iniţierea relaţiilor a devenit mai uşoară pentru mine odată cu trecerea timpului, iar astăzi sunt binecuvântată cu un cerc de prieteni fantastici.

Ideea este că trebuie să depui efort. Atâţia oameni stau acasă, aşteptând să sune telefonul şi întrebându-se de ce sunt tot timpul singuri. Nimic n-o să vină la tine – mai ales la început. Trebuie să te apuci şi să-ţi creezi sistemul de sprijin pe care îl doreşti. Chiar dacă pare înspăimântător, *acţionează*! Chiar dacă primeşti câteva refuzuri, continuă să formezi numerele de telefon. Dacă primeşti un răspuns bun din zece, e grozav. Ţine minte că oamenii se simt flataţi de interesul tău, chiar dacă îţi refuză invitaţia, din motive personale. Îi vei fi făcut să se simtă bine doar pentru că i-ai sunat. Când suni, dă dovadă de discernământ. Alege pe cineva despre care ai impresia că se află cu câţiva paşi în faţa ta, din punct de vedere al dezvoltării personale. Va fi grozav pentru încrederea ta în sine, când vei afla, în cele din urmă, că eşti cu mult înaintea sa în multe domenii. Avem tendinţa să ne subestimăm foarte mult. Un loc bun pentru a găsi astfel de oameni îl constituie cursurile, workshopurile şi

seminarele pentru dezvoltare personală. Acolo vei întâlni oameni aflați deja pe această cale. Veți avea multe în comun și există probabilitatea să găsești mai multă deschidere la astfel de oameni.

Acum, că ai făcut ordine printre prietenii tăi, următoarea ta întrebare ar putea fi: *Ce mă fac dacă partenerul meu este cel care mă trage în jos?*

Aceasta este o întrebare importantă. Adesea, partenerul opune cea mai mare rezistență dezvoltării noastre. Deși suntem adesea șocați și dezamăgiți de lipsa sprijinului din partea lui, nu e chiar atât de surprinzător. Partenerii noștri au adesea impresia că au mult de pierdut când începem să agităm apele. S-ar putea să le ia ceva timp ca să-ți dea seama că au mai mult de câștigat din această dezvoltare noastră. Următoarele două poveşti constituie exemple extreme despre cât de dificil este pentru un partener să accepte schimbarea – chiar dacă schimbarea reprezintă o însănătoșire.

Doris

Doris a fost una dintre primele mele cursante. Locuia în Garden City (Long Island) și de optsprezece ani era prea înspăimântată să se aventureze mai departe. De fapt, în cei câțiva ani dinainte să vină la cursul meu, nici nu prea ieșise din casă. Suferea, după cum s-ar putea să fi ghicit, de agorafobie. Cursul pe care îl țin eu este orientat către temerile de zi cu zi, nu către fobii. Totuși, ceva a atras-o la cursul meu.

Ca să ajungă aici, soțul ei, Ted, a trebuit s-o aducă cu mașina la New York, s-o conducă la curs și s-o aștepte jos. Era prea înspăimântată să facă totul singură. Când i-a venit

rândul să vorbească, i se citea chinul pe faţă. Intrase în panică la gândul că va avea un atac de panică.

Am folosit cu Doris tehnica numită „intenţie paradoxală", care, mai simplu spus, constă în încurajarea de a face exact ce se temea să facă. Lucrurile faţă de care opunem rezistenţă persistă. Aşa că i-am spus să nu opună rezistenţă şi să ne ilustreze cum arată un atac de panică. După cum prevăzusem, nu i-a ieşit, oricât s-a străduit, şi în cele din urmă a început să râdă, la fel ca noi toţi. Din acel moment, a făcut primul pas spre drumul către însănătoşire. Şi-a dat silinţa să facă toate temele pentru acasă, şi în scurt timp şofa, făcea cumpărături şi chiar lua metroul. Cursanţii şi cu mine am văzut-o transformându-se chiar sub ochii noştri.

Într-o zi, a venit la curs puţin tulburată. A spus: „Pe măsură ce încep să mă simt din ce în mai bine, îmi dau seama că soţul meu încearcă să mă saboteze. De fiecare dată când plec de acasă, încearcă să-mi bage în cap tot felul de gânduri înfricoşătoare. Când vin acasă entuziasmată de vreo nouă victorie, se retrage şi devine foarte distant. Sunt atât de furioasă pe el! Nu înţeleg ce se întâmplă! De ce mi-ar face una ca asta?"

Pentru noi toţi cei care ne-am schimbat dramatic tiparele de relaţionare cu oamenii din viaţa noastră, răspunsul era evident. Ted o făcea din mai multe motive. În primul rând, se simţea ameninţat de schimbările ei. Înainte ca ea s-o apuce pe calea spre recuperare, avea o soţie care-l aştepta întotdeauna acasă. Nu trebuia să se preocupe niciodată, nu trebuia să fie suspicios din cauza a ceea ce ar fi putut să facă ea în lumea de-afară. Avea o siguranţă extraordinară din acest punct de vedere, chiar dacă viaţa lor era aşa de limitată, ca rezultat al fobiei ei.

În al doilea rând, exista, probabil, şi o îngrijorare reală în comportamentul lui. De ani de zile, ea era o mică pasăre în colivie. Erau slabe şanse să i se întâmple ceva rău între patru pereţi, dar acum, că ieşea în lume, mergând pe străzile din New York, lui îi era, fără îndoială, frică să nu i se întâmple ceva rău. Aşa cum ne facem griji pentru copiii noştri care traversează singuri strada pentru prima dată, el îşi făcea griji pentru „copilul" lui, care, din multe puncte de vedere, traversa strada pentru prima dată.

În ultimul rând, independenţa ei îl îngrijora. Timp de mulţi ani, ea avusese nevoie disperată ca el să facă totul pentru ea. Acum, ea funcţiona pe cont propriu. Avea să-l mai vrea şi de aici în colo, dacă nevoia nu mai exista?

Ţinând cont că astfel de gânduri îi treceau prin minte, nu e de mirare că lui Ted i-a fost greu să o sprijine pe Doris în dezvoltarea ei. Vorbind despre ce s-ar putea să simtă el, ea a început să-şi dea seama că el era cel care avea nevoie de sprijin din partea ei. A recunoscut că propria supărare a împiedicat-o să-i ofere sprijin. Iată ce spus: „Cum să linişteşti pe cineva căruia simţi că vrei să-i tragi un pumn în faţă!?"

Le-a luat ceva timp, dar, din fericire pentru Doris şi Ted, au putut să facă faţă schimbărilor care trebuiau să aibă loc, astfel încât căsnicia lor să funcţioneze pe baze mai trainice. A ajutat foarte mult faptul că Doris era sigură că nu avea să mai redevină *niciodată* persoana jalnică dinainte, cea „ţintuită în casă". Dacă avea să-şi piardă soţul din cauza asta, asta era! Simţea că are dreptul la sănătate, după toţi acei ani de suferinţă. Lui Ted i-a fost limpede, aşadar, că manipulările lui n-aveau să funcţioneze. Ori se adapta, ori îşi pierdea soţia. Egoul lui a fost destul de puternic încât să

depăşească sentimentul de ameninţare şi, în cele din urmă, a devenit un sprijin enorm pentru Doris.

Rona

Povestea Ronei şi a lui Bill este asemănătoare. Rona este acum o femeie frumoasă, care arată de parcă ar fi desprinsă din revistele de modă. Acum trei ani cântărea 113 kg. Doctorul o avertizase că, dacă nu slăbeşte, sănătatea ei va avea de suferit. Cu o voinţă incredibilă, a slăbit şi şi-a menţinut silueta zveltă. Odată cu pierderea în greutate, a ieşit la iveală o femeie nouă.

Ca şi în cazul lui Doris, relaţia Ronei cu soţul său a trecut prin multe schimbări înainte ca el să accepte că are o soţie frumoasă, care atrage atenţia bărbaţilor oriunde se duce. În mod subtil, a încercat să-şi submineze soţia cea nouă şi frumoasă, acuzând-o că flirtează, refuzând să facă sex cu ea, cumpărându-i mâncare care îngraşă şi folosind alte asemenea tertipuri.

Bill este în esenţă un om bun, aşa că a fost şocat când şi-a dat seama că se simţea ameninţat de faptul că soţia lui devenea mai sănătoasă. Când a văzut cât de distructivă era nesiguranţa lui pentru el şi Rona, a cerut ajutor specializat. Căsnicia lor este acum înfloritoare.

Nu toate relaţiile sunt atât de sănătoase ca cele ale lui Doris şi Rona, iar o schimbare în contractul nescris al parteneriatului poate semnala sfârşitul relaţiei. Deşi gândul că relaţia ta s-ar putea destrăma este, probabil, foarte înfricoşător, în realitate nu ştiu pe *nimeni* care să fi ales calea dezvoltării, în locul relaţiei, şi să fi regretat această alegere!

Iată două exemple:

Richard

Richard nu-şi asuma riscuri de obicei. Era un contabil care îşi primea la două săptămâni cecul de salariu, din care trăiau el, soţia lui şi cei doi copii ai lor. Apropiindu-se de patruzeci de ani, a hotărât că viaţa oferea, probabil, mai mult decât ce trăise el până atunci. Una dintre companiile pentru care lucrase foarte mult era de vânzare. Era o companie mică, în domeniul computerelor, care se arăta promiţătoare. Când au discutat ideea strângerii capitalului şi cumpărării companiei, soţia lui n-a putut face faţă – îi era ameninţată siguranţa financiară. Evident că n-avea încredere în capacitatea lui de a o face să meargă.

Richard a hotărât că, pentru liniştea lui, trebuia să încerce. Putea să fie un eşec, dar dacă n-o făcea, avea să-şi petreacă restul vieţii făcând ceva ce nu voia să facă. În ciuda dezacordului soţiei, a cumpărat-o când a putut, în sfârşit, să strângă suma respectivă.

Situaţia de-acasă s-a schimbat drastic în timpul acestui proces. Firește că etapele de început ale derulării unei afaceri noi cer foarte mult timp. N-a simţit decât resentimente din partea soţiei. N-a primit sprijin sau încurajare din partea ei. I-a cerut să se implice alături de el în companie, căci copiii puteau să-şi poarte singuri de grijă. Ea a refuzat.

Căminul lor a devenit un câmp de bătălie, şi în momentul în care şi-a dat seama că era fericit să plece dimineaţa de acasă şi nefericit să se întoarcă seara, s-a hotărât că venise vremea să pună capăt relaţiei. Şi în ziua de azi, soţia lui îl consideră egoist şi nepăsător, pentru simplul fapt că n-a vrut să joace după regulile ei.

În cele din urmă, Richard a obţinut divorţul şi un succes extraordinar cu afacerea. S-a dezvoltat, iar soţia lui n-a

putut să se dezvolte odată cu el. Pe el îl trec fiori când priveşte în urmă şi se gândeşte unde ar fi fost şi acum, dacă n-ar fi apucat şansa care se ivise. Conştiinţa de sine i s-a schimbat spectaculos în mai bine. I-a fost frică... şi a acţionat, chiar dacă asta a însemnat destrămarea căsniciei. Acum este recăsătorit cu o femeie care-i încurajează dezvoltarea, aşa cum o încurajează şi el pe a ei. Se dezvoltă împreună.

Sheila

Şi Sheila a ales dezvoltarea în locul unei relaţii disfuncţionale. S-a căsătorit de foarte tânără şi în primii patru ani de căsnicie a născut două fete. N-a trecut mult până să se instaleze nemulţumirea şi, cu sprijinul soţului ei, Roger, s-a întors la şcoală să-şi termine studiile. Deşi la început i-a fost teamă că şi-a pierdut capacitatea de a învăţa, după o absenţă de cinci ani, a fost prima din clasă şi a absolvit magna cum laude. Acest succes a încurajat-o să-şi obţină diploma de masterat şi, în cele din urmă, pe cea de doctorat.

Cât a fost studentă, lucrurile au părut să meargă bine cu Roger. Era mândru de „mica lui studentă" şi chiar era de mare ajutor cu copiii. Când şi-a agăţat, în sfârşit, diploma de doctorat pe perete, după mulţi ani, relaţia cu soţul ei a părut să se schimbe. Nu mai era mica lui studentă. Era o profesionistă în toată regula, cu o diplomă de studii postuniversitare – mai ceva decât diploma lui de masterat. În acel moment, au început criticile, lipsa de comunicare şi întârzierile lui după orele de muncă. A început o relaţie cu altă femeie care, deloc surprinzător, nu avea studii universitare.

Roger n-a putut să facă faţă marii dezvoltări a Sheilei ca fiinţă umană, iar ea a pus capăt relaţiei. A fost dureros la început – fuseseră împreună doisprezece ani – dar ea a

început să simtă bucuria descoperirii propriilor capacităţi. Nu a regretat niciodată alegerea de a se întoarce la şcoală şi de a-şi crea o carieră înfloritoare.

Fiicele ei, supărate la început, sunt acum foarte mândre de succesul ei uriaş. Lor le serveşte drept extraordinar model de urmat. Acum este căsătorită cu un bărbat care adoră realmente că ea se descurcă atât de bine „în lume". Energia ei le luminează viaţa, iar el o iubeşte pentru că este o persoană aşa de interesantă. Evident că el nu se simte ameninţat de continua ei dezvoltare.

Ştiu că relaţia ta cu partenerul nu e superficial[şi că adesea e nevoie de un curaj imens pentru a risca să tulburi apele. Întotdeauna există un risc, dar este unul pe care eu cred că merită să ţi-l asumi. Când alegi să rămâi „blocat" pentru că nu vrei să-ţi superi partenerul, începi să ai resentimente din cauză că n-ai avut şansa să te dezvolţi. În cele din urmă, relaţia devine foarte încordată şi nu e neobişnuit ca ruptura să survină oricum.

Sugestia mea este:

AI ÎNCREDERE CĂ PARTENERUL TĂU VREA CE E MAI BUN PENTRU TINE ŞI CĂ VA IUBI ÎN CELE DIN URMĂ SCHIMBĂRILE TALE POZITIVE.

Cel mai probabil, perechea ta se va simţi uşurată de nou-descoperita ta putere – îi mai ia din povara responsabilităţii. Celor mai mulţi dintre noi le-ar plăcea să ştie că oamenii din viaţa noastră sunt puternici, sănătoşi şi iubitori, nu doritori de atenţie, slabi şi neajutoraţi. Gândeşte-te la asta: Dacă perechea ta preferă, într-adevăr, să ai nevoie de atenţie, să fii slab şi neajutorat, chiar vrei să fii în acea relaţie?

Nu numai partenerii noştri au o perioadă dificilă atunci când ne simţim însufleţiţi de posibilităţile existente. Şi cu ceilalţi membri ai familiei se întâmplă la fel. Copiii s-ar putea să se bosumfle, iar părinţii să ne critice. S-ar putea ca şi ei să fi devenit obişnuiţi să relaţioneze cu noi într-un anumit fel şi să opună rezistenţă la schimbările noastre.

Copiii sunt maeştrii manipulării, şi crede-mă când îţi spun că vor profita adesea de tendinţa noastră de a ne simţi vinovaţi. Părinţii au propriul lor stil. De obicei remarcile lor umilitoare sunt subtile şi „dulci", ca de pildă: „Dragă, eşti sigur că poţi să faci aşa ceva? Ştii, niciodată nu te-ai prea priceput să faci ceva pe cont propriu" sau „Draga mea, mai bine te-ai mai gândi în privinţa divorţului. Nimeni nu vrea o femeie trecut[de treizeci de ani, mai ales cu doi copii" sau „Ai devenit aşa un egoist în ultima vreme. Nici nu te mai recunosc". Foarte adesea, părinţii nu-şi dau seama că subminează încrederea de sine a copiilor, iar când le este atrasă atenţia asupra acestui fapt, se opresc să mai critice.

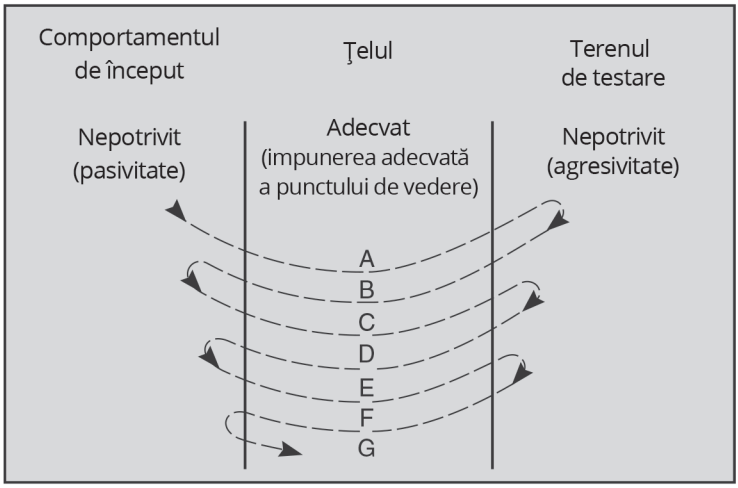
I-am spus odată mamei mele că este evident că nu are încredere în mine, fiindcă îşi face griji tot timpul în privinţa mea. Mi-a spus că e ridicol, că ea crede că sunt cea mai deşteaptă şi mai capabilă femeie pe care o cunoaşte. I-am atras atenţia că, dacă ar fi aşa, atunci grijile ei ar fi nejustificate. A părut surprinsă şi pentru prima dată şi-a dat seama că felul în care îmi vorbea în mod obişnuit era acelaşi de când aveam doi ani, şi că nu mai avea nicio legătură cu realitatea prezentă. Din această conversaţie a rezultat un miracol: a devenit una dintre persoanele care-mi dau cel mai mult încredere în mine. „Poţi s-o faci. Poţi să faci orice îţi pui în gând!" Da, chiar aşa a început să-mi vorbească.

Unii pot fi binecuvântaţi cu o familie care îi susţine în tot ce fac, dar nu se întâmplă mereu aşa. Adesea, membrii familiei sunt extrem de posesivi şi asta conduce la un grad foarte mare de manipulare. Este important să învăţăm tehnici care să creeze o situaţie din care toate părţile implicate să aibă de câştigat. Uşor de spus, greu de făcut. Schimbarea comportamentului e şi-aşa dificilă, şi fără să mai trebuiască să facem faţă comportamentului „nebunesc" al persoanelor apropiate.

Din nou, vorbesc din experienţă. Când m-am întors la facultate, se părea că toată lumea e supărată – mama, soţul meu de-atunci, copiii şi prietenii mei. Mama nu putea să înţeleagă cum am putut „să-mi las" copiii; soţului meu nu-i plăcea că aveam o viaţă separată de el; copiii mei m-au făcut să mă simt vinovată că nu mai eram acolo să le satisfac toate nevoile; iar prietenele mele, care pe-atunci erau toate casnice şi mame, s-au aliat cu cei de mai sus.

Să spun că asta m-a făcut să mă simt nesigură în legătură cu decizia mea ar fi un adevăr rostit pe jumate.

Reacţia mea a fost să mă cert cu toţi cei care-mi făceau greutăţi. A fost o perioadă de mare nelinişte. Pe-atunci nu eram destul de matură să înţeleg de ce erau cu toţii supăraţi şi să reacţionez cum trebuie. De fapt, îmi stârneau şi mai mult impulsul de a mă purta urât. Adesea, eram de-a dreptul nesuferită. Aveam un comportament pe care l-am numit ulterior SINDROMUL DE PENDUL, şi pe care îl ilustrez mai jos:



Străduindu-ne să găsim o încredere în sine sănătoasă în viaţă, la început depăşim limita şi pendulăm de multe ori între pasivitate şi agresivitate, până ajungem la echilibru. Mai exact ar fi să numim această pendulare SINDROMUL TRECERII DE LA PASIVIVITATE – LA AGRESIVITATE – LA ECHILIBRU.

Faza agresivă poate fi recunoscută în următoarele afirmaţii, care sunt variantele blânde a ceea ce mi-a ieşit pe gură când mă aflam în chinurile Sindromului de pendul:

„Cum îndrăzneşti?"

„Nu dau doi bani pe ce crezi tu. Fac ce vreau!"

„N-am nevoie de tine. Niciodată n-am avut!"

„Îmi spui mie că sunt egoistă? Dar tu?"

Deşi celor mai mulţi dintre noi nu ne place de noi când izbucnim într-o asemenea manieră, totuşi ne simţim oarecum

mai bine decât să redevenim „pămpălăii" pasivi care eram înainte. Este adesea o etapă de înțeles în procesul schimbării. Încă nu suntem siguri pe noi înşine, iar reacţia noastră este să ne apărăm cu toată forța.

Pendularea către Agresivitate apare când ne agăţăm din răsputeri de noul nostru comportament, înspăimântaţi să nu revenim cumva la Pasivitate. Totuși, din când în când ne speriem şi pendulăm înapoi spre un loc sigur. Prin urmare, pendulul se leagănă înainte şi înapoi, pe măsură ce învăţăm limbajul nou al Încrederii în sine sănătoase. Trecem de la Pasivitate la Agresivitate de multe ori, până când ne instalăm în zona potrivită. În cele din urmă, devenim mai relaxaţi în a ne exprima nevoile şi în a face ce trebuie pe lume şi ne instalăm în zona potrivită. Dar, la început, acest Sindrom de Pendul este real şi provoacă multă confuzie şi neplăcere, nu numai nouă, ci şi tuturor celor din jurul nostru.

Deşi comportamentul nostru este adesea nepotrivit, este important să nu ne condamnăm din cauza lui. E interesant că le dăm copiilor libertatea de acţiune de care au nevoie pentru a testa noi modalităţi de a relaţiona cu lumea, dar suntem duri cu noi înşine când trecem prin acelaşi proces. De fapt, toată viaţa trecem prin noi etape comportamentale înspăimântătoare, şi pe măsură ce trecem, ne zbatem continuu, până învăţăm cum s-o facem bine.

Încă o dată, CONŞTIENTIZAREA este cheia. Să ştii că, după toate probabilităţile, când vei începe să-ţi asumi riscuri şi să te dezvolţi, te vei lovi de rezistenţă din partea oamenilor din viaţa ta. Aşa e dat să se întâmple. Dacă nu e partenerul de viaţă, vor fi părinţii, copiii sau prietenii. Când tulburi apele, cineva îţi va spune să te potoleşti. Nu trebuie

să te simţi şocat, surprins sau convins că numai tu ai dreptate. Este modul lor de a-şi apăra siguranţa. Adesea, nici nu îşi dau seama că o fac. În mintea lor, aceste avertismente şi observaţii par cu totul justificate şi sunt „pentru binele tău". Cel mai important este ca *tu* să ştii ce se întâmplă.

Îţi va fi de ajutor dacă le eşti recunoscător celorlalţi când te sprijină. Fă-i să se simtă bine când îşi manifestă preocuparea pentru tine. Trimite-le un bilet afectuos în care să-ţi exprimi aprecierea, câteva flori, baloane sau orice altceva îi face fericiţi. Asta le va întări reacţiile binevoitoare pe care le cauţi tu şi te va ajuta să te concentrezi pe contribuţia lor, nu pe negativism.

Faptul că eşti conştient de Sindromul de Pendul ar trebui să-ţi dea posibilitatea să sari peste câteva pendulări şi să faci faţă mai bine criticilor. Sunt modalităţi de tip *toată lumea câştigă* de a opri feedbackul negativ din partea celorlalţi. Poţi învăţa să le răspunzi persoanelor apropiate în aşa fel încât să nu se simtă desconsiderate. Iată câteva exemple:

Mama: „Nu te vei descurca niciodată în lume pe cont propriu."

Toată lumea pierde: „Tu vezi-ţi de treaba ta. Eu fac ce vreau."

Toată lumea câştigă: „Mulţumesc pentru grijă, mamă, dar am atâta încredere în mine, încât ştiu că, orice s-ar ivi, voi face faţă. Mi-ar plăcea să ai şi tu mai multă încredere în mine. Mi-ar fi de mare ajutor."

Răspunsul de tip *toată lumea câştigă* e limpede. Îţi afirmă încrederea în tine (poartă-te ca şi cum ai avea-o, chiar dacă nu eşti chiar sigur că *vei* reuşi pe cont propriu) şi o informează pe mamă ce ai vrea de la ea.

Soţul: „Uită-te la tine. Ai devenit atât de egoistă de când ai început munca. Ţie chiar îţi place de tine aşa?"

Toată lumea pierde: „Îmi spui *mie* că sunt egoistă? Cine crezi că a strâns după tine în toţi aceşti ani? Acum e rândul *meu*."

Toată lumea câştigă: „Înţeleg de ce crezi că sunt egoistă – nu mai sunt la dispoziţia ta cum eram înainte. Schimbarea asta e dificilă şi pentru mine, dar trebuie să o fac pentru dezvoltarea mea. Dacă n-o fac, ştiu că-mi voi purta pică rău de tot, şi ţie la fel. Chiar aş vrea să am susţinerea ta. Ştiu că te simţi un pic neglijat în clipa asta, şi e normal. Vreau să ştii că te iubesc foarte mult. Ce putem face să îmbunătăţim situaţia?"

Copiii: „Ţie nu-ţi mai pasă de noi."

Toată lumea pierde: „Voi, copii, nu apreciaţi deloc ce fac. Sunt sclava voastră de când v-aţi născut. Acum fac şi eu ceva pentru mine, iar voi vă plângeţi."

Toată lumea câştigă: „Ştiu că simţiţi că s-a schimbat situaţia pentru că nu mai sunt pe lângă voi tot timpul. Dar am încredere că veţi găsi o modalitate să vă descurcaţi fără mine câteva ore. Şi părinţii sunt oameni. Şi e important pentru liniştea mea sufletească să pot să muncesc."

Dialogul nu se va termina mereu aici, dar acesta este sensul general al unei situaţii din care toată lumea câştigă. O carte excelentă pe tema apărării neagresive este *Aikido in Everyday Life* (*Aikido în viaţa de zi cu zi*), de Terry Dobson şi Victor Miller. Premisa autorilor este că „cea mai bună victorie este cea în care toată lumea câştigă". Cartea descrie un mod

blând de a câştiga şi oferă multe exemple de dialoguri şi motivele pentru care acestea funcţionează.

Îţi sugerez să înveţi şi câteva tehnici de centrare, astfel încât atunci când simţi că pendulezi spre o extremă sau alta, să poţi reveni în zona echilibrului şi armoniei. Şi înregistrările de relaxare, cu meditaţii şi afirmaţii pozitive, din ultimul capitol, sunt câteva căi prin care să ajungi într-un loc mai liniştit. Capitolele următoare îţi vor oferi mai multe unelte pentru a dobândi controlul de sine, astfel încât să obţii ce-ţi doreşti, fără să răneşti pe nimeni.

Te va ajuta foarte mult să înţelegi dacă ai şti că unul dintre motivele pentru care reacţionăm atât de ostil când cei-lalţi nu ne susţin îl constituie *nevoia de aprobare*. Ori de câte ori ne supărăm din cauza remarcilor făcute de cei dragi, avem un indiciu că încă ne purtăm ca nişte copii. Sentimentul de vinovăţie este un alt indiciu. Vinovăţia şi ostilitatea ne maschează adesea furia împotriva noastră şi a altora, din cauză că nu suntem capabili să rupem legăturile nesănătoase cu cei dragi. Partea cu izbucnirile din Sindromul de Pendul rezultă din aceste ataşamente nesănătoase.

Pe măsură ce devii mai sigur şi mai matur în privinţa lucrurilor de care ai nevoie pentru a te dezvolta, cei dragi vor putea spune orice vor voi, că nu te vei mai simţi afectat. Ba chiar poţi să te dai un pupic mare şi să le spui: „Vă iubesc, dar trebuie să-mi trăiesc viaţa". Punct. Fără văicăreli. Fără să te isterizezi că toată lumea se poartă aşa de rău cu tine. Într-un fel, nevoia de a le face celorlalţi pe plac îţi arată la ce trebuie să lucrezi, şi anume: la renunţarea din punct de vedere emoţional la rolul de copil şi la asumarea rolului de adult. Aşa dificilă cum este, tăierea acelor relaţiilor specifice copilăriei pe care le ai cu alţii şi înlocuirea lor cu

unele mai responsabile îţi permite să te porţi mult mai iubitor cu ceilalţi oameni din viaţa ta. Este un paradox. *Cu cât ai mai puţin nevoie de aprobarea cuiva, cu atât poţi să-l iubeşti mai mult.*

Uită-te la oamenii din viaţa ta ca la un „exerciţiu". Felul în care reacţionezi în faţa lor îţi permite să vezi la care aspecte lăuntrice mai ai de lucru. Prin intermediul lor, poţi exersa renunţarea la reacţii nepotrivite şi dezvoltarea unor modalităţi mai responsabile de a te comporta. Aşa că, în loc să-ţi vină să-i strângi de gât pe ce dragi, când îţi fac zile fripte, e mai bine să-i priveşti ca pe nişte oglinzi în care vezi la ce mai ai de lucru din punct de vedere al dezvoltării tale personale.

Dacă nu poţi să-i convingi prin argumente pe cei dragi că au un comportament distructiv faţă de tine, cel mai bine e să te distanţezi de ei, până când înveţi să funcţionezi la un nivel mai matur. Tatăl uneia dintre cursantele mele, Charlotte, îi spunea, efectiv, în faţă că era clar incompetentă. N-o lua deloc pe ocolite. În cele din urmă, a putut şi ea să-i spună: „Ştii ce, tată, te iubesc foarte mult, dar până când nu vei începe să mă respecţi, o să stau departe de tine. În clipa asta am nevoie de oameni care să mă susţină şi să mă iubească, iar din partea ta nu simt asta".

Şi a stat departe de el, sunându-l doar de complezenţă cu ocazia sărbătorilor, până când a simţit că are destulă putere lăuntrică să facă faţă criticilor lui. N-a fost uşor. Să-ţi iei rămas bun de la o relaţie veche cum este aceea cu un părinte cere de obicei să treci printr-o perioadă de doliu, până când vechea uşă se închide şi se deschide cea nouă. Jelim, de fapt, sfârşitul unei epoci. Totuşi, epoca ieşirii la lumină aduce cu sine mai multă satisfacţie. Spre marea

surprindere a lui Charlotte, când a luat din nou legătura cu tatăl ei, criticile au încetat.

După toate probabilităţile, înainte de nou-descoperita ei creştere, ea i se înfăţişa tatălui ei drept imaginea crasă a incompetenţei. Când asta s-a schimbat, s-au schimbat şi reacţiile lui faţă de ea. De obicei forţa interioară este respectată: primim ce oferim. Cel mai important pentru tine e să fii cel mai bun prieten al tău. Orice ai face, nu te critica singur. Apucă-te să descoperi pe îndelete care este calea inimii pentru tine. Ce cale în viaţă te va face să te dezvolţi? Asta e calea pe care trebuie să apuci. S-ar putea să fii surprins când cei dragi vor ajunge până la urmă să înţeleagă şi să respecte asta. Dacă nu, noua ta forţă îţi va permite să rupi legăturile nesănătoase şi să iniţiezi altele noi, mai sănătoase.

7

CUM SĂ IEI O DECIZIE ÎN URMA CĂREIA N-AI CUM SĂ PIERZI

Înveseleşte-te!

Una dintre cele mai mari temeri care ne ţine pe loc în viaţă este dificultatea de a lua decizii. După cum se plângea unul dintre cursanţii mei: „Uneori mă simt ca proverbialul măgar aflat între două baloturi de fân – nu pot să mă hotărăsc pe care să-l aleg, şi între timp mor de foame". Desigur, ironia este însuşi faptul că, nealegând, facem o alegere: să ne înfometăm. Alegem să ne lipsim de ceea ce face ca viaţa să fie un festin pe cinste.

Problema este că am fost învăţaţi: „Ai grijă! S-ar putea să iei o decizie greşită!" O decizie *greşită*! Numai când auzim asta, ne îngrozim. Ne temem că decizia greşită ne va lipsi de ceva – de bani, de prieteni, de iubiţi, de statut sau de orice altceva trebuia să ne aducă decizia *corectă*.

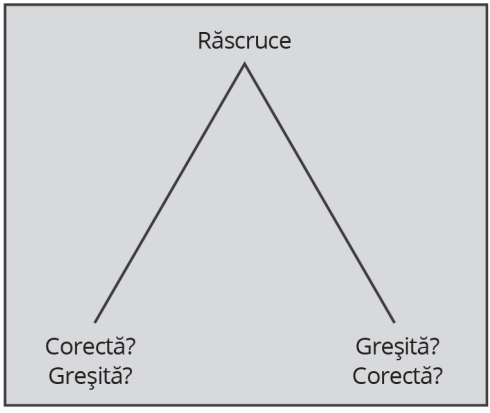
Strâns legată de asta este panica noastră de a nu face greşeli. Dintr-un motiv sau altul, ni se pare că ar trebui să fim perfecţi şi uităm că învăţăm din propriile greşeli. Nevoia de a fi perfecţi şi nevoia de a controla rezultatul evenimentelor lucrează împreună pentru a ne ţine blocaţi, când ne gândim să facem o schimbare sau să încercăm ceva nou.

Dacă ceea ce am spus mai devreme e valabil şi pentru tine, îţi voi demonstra că îţi faci griji inutil. Nu ai nimic de pierdut, numai de câştigat, indiferent de alegerile pe care le faci sau de acţiunile pe care le întreprinzi în viaţă. După cum am mai afirmat înainte, *ca să schimbi lumea, nu trebuie decât să schimbi modul în care te gândeşti la ea*. Acest

concept funcţionează de minune aici. De fapt, poţi să-ţi schimbi gândirea în aşa fel încât să fie *imposibil* să iei o decizie greşită sau să faci o greşeală. Hai să începem cu luarea deciziilor.

Să presupunem că te afli la un Punct de Răscruce în viaţă. Dacă eşti la fel ca cei mai mulţi dintre noi, ai fost învăţat să foloseşti Modelul N-am-nimic-de-câştigat, când te gândeşti la deciziile care trebuie luate. Modelul arată ca în ilustraţia de mai jos:

MODELUL N-AM-NIMIC-DE-CÂŞTIGAT



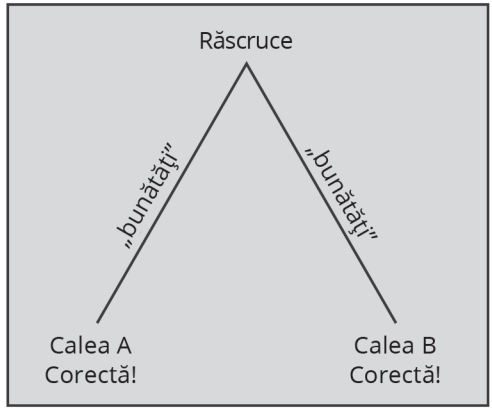
Ai inima grea din cauza alegerilor pe care trebuie să le faci. Te simţi oarecum paralizat, gândindu-te la consecinţe ca la o problemă de viaţă şi de moarte. Stai în cumpănă, lamentându-te şi făcându-ţi obsesiv griji: „Să fac aşa sau să fac invers? Dacă apuc pe calea asta şi se întâmplă asta? Dacă nu iese aşa cum am plănuit? Dar dacă..." Întrebarea „dar dacă..." se manifestă în plină forţă. Gura-Spartă lăuntrică este iar în acţiune. Priveşti în necunoscut şi încerci să prezici viitorul; încerci să preiei controlul asupra unor forţe exterioare. Ambele acţiuni sunt imposibile. Ajuns în acest

punct s-ar putea să observi că îți ieși din minți. După ce iei decizia, Modelul N-am-nimic-de-câștigat te face să reevaluezi mereu situația, sperând să nu fi făcut o greșeală. Te tot uiți în urmă și te dojenești singur: „Dar dacă aș fi..." Irosești o energie prețioasă și te faci să te simți jalnic.

Te simți ușurat dacă rezultatul este așa cum ai sperat – dar numai temporar. În momentul în care răsufli ușurat, deja îți faci griji că situația s-ar putea răsturna și că, *în cele din urmă*, se va dovedi că a fost decizia greșită. În plus, ești deja temător în legătură cu următoarea decizie pe care trebuie s-o iei, fiindcă va fi nevoie să treci din nou prin tot procesul chinuitor. Ți se pare cunoscut? O nebunie, nu-i așa? E clar că asta este o situație din care nu ai nimic câștigat. Dar există și o altă cale: Modelul N-am-nimic-de-pierdut.

Întoarce-te și așază-te iar în Punctul de Răscruce. De data asta, situația arată ca în ilustrația de mai jos:

MODELUL N-AM-NIMIC-DE-PIERDUT



Observă că în față ți se așternd două căi – A și B – *și că amândouă sunt corecte!* Fiecare dintre ele e plină de „surprize". Evident că te afli în fața unei situații în care nu ai

nimic de pierdut. Şi care sunt aceste surprize? Şansele de a trăi viaţa într-un fel nou, de a învăţa şi de a te dezvolta, de a descoperi cine eşti, cine ai vrea cu adevărat să fii şi ce ai vrea să faci în această viaţă. Ambele căi sunt presărate cu şanse – *indiferent de rezultat*. „Cum? *Indiferent de rezultat?*" Până în acest moment, s-ar putea să fi fost dispus să-mi accepţi ideile, dar aceste trei cuvinte te fac puţin suspicios, dacă nu de-a dreptul refractar. „Dar dacă..." îţi revine în minte. Lasă-mă să-ţi răspund la acest „dar dacă..." printr-un exemplu.

Imaginează-ţi că te confrunţi cu alegerea de a rămâne la actualul loc de muncă sau de a accepta altul, care e disponibil. Dacă stai în Punctul Deciziei N-am-nimic-de-câştigat, Gura-Spartă va prelua controlul şi aşa va începe nebunia:

„Dacă rămân aici, s-ar putea să ratez o şansă bună de a avansa. Dar dacă plec, poate nu voi fi capabil să fac faţă noilor responsabilităţi. Dacă voi fi concediat de la noul locul de muncă şi n-o să mă aleg cu nimic? Mie chiar îmi place aici. Voi avea mai multe şanse să avansez la noul loc de muncă. Poate mă vor promova şi voi câştiga mai mulţi bani. Dar dacă voi regreta că am plecat? Dar dacă...? O, nu ştiu ce să fac. S-ar putea să-mi distrug viaţa, dacă iau decizia greşită."

Dacă stai în Punctul Deciziei N-am-nimic-de-pierdut, sinele tău „neînfricat" va prelua controlul:

„Nu-i aşa că e fantastic? Mi-a fost oferit un nou loc de muncă. Dacă-l accept, voi avea şansa să întâlnesc oameni noi, să deprind şi alte tehnici de a face lucrurile, să trăiesc într-o atmosferă de muncă cu totul nouă şi să-mi lărgesc

experiența. Dacă se întâmplă ceva și nu merge, știu că O SĂ FAC FAȚĂ. Chiar dacă piața muncii este dificilă în acest moment, știu că voi găsi cumva un alt loc de muncă, dacă va fi nevoie. Chiar și asta va fi o experiență interesantă, de vreme ce voi învăța să fac față pierderii unui loc de muncă și să rezolv problemele ce vor apărea în caz de șomaj. Dacă rămân, am șansa să adâncesc relațiile pe care mi le-am făcut aici. Chiar mă simt mai bine în pielea mea după ce mi s-a oferit celălalt loc de muncă, prin urmare, dacă rămân, poate voi cere să fiu avansat. Dacă dintr-un motiv sau altul nu-mi merge aici, vor mai apărea și alte oportunități. Totul este o aventură, indiferent pe ce cale o apuc."

Chiar cunosc oameni care gândesc astfel, și e o bucurie să fii martor la modul lor de a aborda viața. Ei chiar trăiesc într-o lume în care n-au-nimic-de-pierdut.

Alex este exemplul perfect. În prezent psiholog practicant în Los Angeles, el a intenționat la început să calce pe urmele tatălui său și să devină avocat. În colegiu avea note excelente și a fost admis fără probleme la o școală de drept care era considerată foarte bună. A învățat din greu și s-a descurcat foarte bine în primii doi ani. Dar timpul petrecut departe de casă a început să-i schimbe prioritățile. A ajuns să-și dea seama că nu dorea să-și petreacă viața în „zona de luptă", după cum o numea el, cum presupunea meseria de avocat. Voia să-i ajute altfel pe oameni și s-a hotărât că psihologia clinică se potrivește mai bine cu personalitatea lui. Și-a dat seama și că, în parte, decizia lui de a fi avocat era din dorința de a-l mulțumi pe tatăl lui. Dar acum era mult mai conectat cu sinele lui interior, așa că a luat decizia să plece de la Drept și să urmeze o carieră în psihologie. Tatăl lui i-a dat binecuvântarea, dar a refuzat să-i mai

plătească taxele la facultate, făcând astfel decizia şi mai dificilă. Dar Alex a avut încredere în propriul instinct şi s-a retras dintr-o situaţie care nu se potrivea cu nevoile lui.

Unora, inclusiv tatălui său, cei doi ani la Drept li s-au părut o pierdere de vreme, dar Alex n-a perceput niciodată lucrurile aşa. Încercând, a descoperit că meseria de avocat nu era pentru el. Să afli ce nu-ţi place este, în mod paradoxal, la fel de valoros pe cât este să afli ce-ţi place. De asemenea, pe când era la Drept, şi-a făcut câţiva prieteni buni, care i-au rămas prieteni până în ziua de azi. Iar cunoştinţele adunate în acei doi ani l-au ajutat de-atunci în numeroase situaţii profesionale şi personale. Pentru Alex, surprizele nu s-au terminat aici. De vreme ce tatăl său nu i-a mai plătit cheltuielile, a trebuit să muncească doi ani să obţină bani suficienţi pentru a-şi începe studiile în psihologie. Au fost cei doi ani pierduţi? Deloc. Locul de muncă la o firmă de construcţii l-a îmbogăţit dublu: a făcut cunoştinţă cu un mod de viaţă diferit şi, prin intermediul unuia dintre colegii săi, a cunoscut-o pe femeia care i-a devenit soţie. În cele din urmă, cu o bursă şi cele două joburi cu jumătate de normă, Alex a putut să-şi termine doctoratul.

Această serie de evenimente a fost nepreţuită pentru ca Alex să înveţe să-şi asume responsabilitatea pentru propria-i viaţă. Probabil nici el, nici tatăl lui nu şi-au dat seama la momentul respectiv, dar tatăl chiar i-a făcut o favoare obligându-l să reuşească prin propriile-i forţe. Alex a aflat că, dacă îţi doreşti ceva destul de tare, există o cale de a obţine respectivul lucru. Ştia că, dacă n-ar fi putut să obţină bursa, ar fi găsit altă cale. Drept urmare, a abordat deciziile viitoare cu un sentiment de putere, energie şi entuziasm. Nu uita că la baza tuturor temerilor noastre se află *lipsa*

încrederii în propria persoană. Fiecare pas făcut de Alex, *indiferent de rezultat*, chiar şi atunci când a însemnat pierderea susţinerii financiare şi întârzierea educaţiei sale, a constituit pentru el o şansă de a învăţa să aibă încredere că poate să se întreţină singur.

Pentru mine este interesant că, atunci când le prezint cursanţilor mei Modelul N-ai-nimic-de-pierdut, iniţial opun rezistenţă foarte mare. „Ei, hai, că nu eşti realistă." După cum am spus şi mai devreme, am fost învăţaţi că negativ este egal cu realist, iar pozitiv este egal cu nerealist. Când îi provoc pe cursanţii mei, nu pot să găsesc mai multă credibilitate în Modelul N-ai-nimic-de-câştigat decât în Modelul N-ai-nimic-de-pierdut, cu toate că ultimul ne poate trece dintr-o poziţie de durere într-una de putere, care este, în fond, scopul nostru când învăţăm să facem faţă fricii. O altă idee la care să te gândeşti este că *e mai bine să porneşti dintr-o poziţie din care n-ai-nimic-de-pierdut*. De ce să tot opui rezistenţă startului dintr-o poziţie din care n-ai-nimic-de-pierdut? De ce să tot simţi durerea, paralizia şi depresia? Şi, cu toate acestea, continuăm s-o facem până când încorporăm în fiinţa noastră un alt mod de a privi lumea. Apoi putem începe să ne schimbăm încet gândirea de timp n-am-nimic-de-câştigat, care ne menţine în postura de victime.

Un factor crucial pentru a accepta Modelul N-am-nimic-de-pierdut este felul în care te gândeşti la rezultate şi oportunităţi. S-ar putea să-ţi fie greu să accepţi că pierderea unui loc de muncă este o situaţie din care n-ai nimic de pierdut. În mod tradiţional, oportunităţile în viaţă sunt considerate cele legate de bani, de statut şi de semnele vizibile ale „succesului". Eu îţi cer să te gândeşti la oportunităţi

într-o lumină total diferită. Scopul acestei cărţi este să te ajute să faci faţă temerii într-un fel care să îţi permită să-ţi îndeplineşti ţelurile în viaţă. De fiecare dată când întâlneşti o situaţie care te forţează „să-i faci faţă", respectul de sine îţi creşte considerabil. Înveţi să ai încredere că vei supravieţui, indiferent ce se întâmplă. Şi, în acest fel, temerile ţi se diminuează incomensurabil.

SĂ ŞTII CĂ POŢI FACE FAŢĂ ORICĂREI SITUAŢII CARE ÎŢI APARE ÎN CALE REPREZINTĂ SOLUŢIA CE ÎŢI PERMITE SĂ-ŢI ASUMI RISCURI SĂNĂTOASE ŞI OPTIMISTE

Întorcându-mă la exemplul de mai devreme, dacă rezultatul alegerii tale de a te muta la un nou loc de muncă este pierderea lui în câteva luni, acum vezi că ai şansa să-ţi întăreşti respectul de sine înfruntând furtuna, regrupându-ţi forţele lăuntrice şi depunând din nou efort pentru a găsi un post nou şi mai satisfăcător. Între timp, vei întâlni oameni noi şi-ţi vei lărgi orizontul. Văzută în această lumină, pierderea locului de muncă devine o situaţie de tip n-am-nimic-de-pierdut.

Le-am spus adesea cursanţilor mei că, poate, cei norocoşi în viaţă sunt cei care au fost forţaţi să înfrunte situaţii pe care noi toţi sperăm să nu le înfruntăm niciodată – situaţii precum pierderea unui loc de muncă, moartea cuiva drag, divorţul, falimentul, boala. Odată ce ai făcut faţă oricărei situaţii de acest tip, ieşi la lumină o persoană mult mai puternică. Cunosc câţiva oameni care au suferit o pierdere şi nu s-au simţit foarte mândri de ei că au găsit o cale să-şi facă viaţa să meargă mai departe, în ciuda nenorocirii. Ei au descoperit că *siguranţa nu constă în a deţine lucruri; constă în a face faţă lucrurilor*. Aşadar, când poţi să-ţi răspunzi

la toate întrebările „dar dacă...?" prin „fac față", poți să abordezi totul cu garanția că n-ai nimic de pierdut, iar frica dispare. Acum, când ai aflat că, de fapt, nu există decizii corecte sau greșite când folosești Modelul N-ai-nimic-de-pierdut, există pași pe care poți să-i urmezi pentru a-ți intensifica conștientizarea alternativelor care ți se desfășoară în față. Această conștientizare îți va îmbunătăți șansele ca rezultatul să fie în acord cu propriile dorințe și îți va oferi mai multă liniște sufletească. Îți sugerez să faci următorii pași, când te afli în fața unei decizii majore sau după ce ai luat-o:

Înainte de a lua decizia

1. *Concentrează-te imediat pe Modelul N-am-nimic-de-pierdut*. Spune-ți singur: „N-am-nimic-de-pierdut, indiferent de rezultatul deciziei pe care o iau. Lumea e un loc al oportunităților, iar eu abia aștept oportunitățile de a învăța și a mă dezvolta pe care mi le oferă oricare dintre cele două căi". Încetează să te mai gândești la ce ai de pierdut și permite numai acele gânduri referitoare la ce ai de câștigat. Folosește exercițiile din capitolul cu privire la gândirea pozitivă.

2. *Fă-ți temele.* Sunt multe de aflat despre alternativele care ți se întind dinainte. De cel mai mare ajutor este să vorbești cu oricâți oameni sunt dispuși să te asculte. Nu te teme să abordezi profesioniști legat de decizia pe care trebuie s-o iei. Câțiva se vor eschiva, dar cei mai mulți vor fi bucuroși să te ajute. De fapt, se vor simți flatați că ai venit la ei pentru sfaturi.

Caută feedback şi din alte surse. Vorbeşte cu oamenii la petreceri, la frizerie, la cosmetică, la medic sau oriunde altundeva. Oamenii pe care îi cunoşti în locuri neaşteptate îţi pot crea legături preţioase, aşa cum nici nu ţi-ai imaginat, sau îţi pot oferi o perspectivă din propria lor experienţă.

Este important să vorbeşti cu oamenii „potriviţi". Hai să-ţi dau definiţia mea privitoare la oamenii potriviţi. Ei sunt aceia care îţi susţin învăţarea şi dezvoltarea. Dacă vorbeşti cu oameni care îţi discreditează constant posibilităţile care ţi se deschid, ei nu sunt oamenii potriviţi cu care să stai de vorbă. Spune-le politicos „mulţumesc" şi îndreaptă-te spre altcineva.

Un profesor minunat de-al meu m-a ajutat mult când m-a învăţat expresia: „Prima oară, să-ţi fie ţie ruşine. A doua oară, să-mi fie mie". Aplicată acestei situaţii, se traduce astfel: dacă discuţi ceva cu oameni insensibili la nevoile tale, lor trebuie să le fie ruşine. Dacă continui să te laşi călcat în picioare, ţie să-ţi fie ruşine. Ar trebui să discuţi cu oameni care te sprijină prin afirmaţii precum: „Cred că este grozav că te gândeşti la..." sau „Cred că te vei descurca de minune la...". Înţelegi cum stau treburile. De ce să te pui într-o poziţie în care să te simţi jalnic, când e atât de uşor să te simţi grozav?

De asemenea, nu ezita să vorbeşti despre planurile tale doar pentru că te temi că nu vor merge, iar tu vei părea un „ratat". Calcă-ţi pe mândrie. Dacă nu investighezi cât de bine poţi, îţi închizi surse valoroase de informaţie, care te-ar putea ajuta enorm. Nu uita:

„NU EŞTI UN RATAT DACĂ NU REUŞEŞTI;
EŞTI DE SUCCES FIINDCĂ AI ÎNCERCAT."

Una dintre cursantele mele era îngrijorată că lumea avea să spună că mai mult „vorbeşte" şi mai puţin „face", dacă are eşuează de prea multe ori în încercarea de a începe ceva. Nu există aşa ceva dacă te angajezi în mod serios să avansezi. Prima mea experienţă în lumea publicării de carte serveşte drept exemplu bun.

Cu ani în urmă am hotărât să public o carte de poezii pe care o scrisesem. Fiindcă nu ştiam nimic despre lumea editorială, am început să vorbesc cu cât mai mulţi oameni posibil despre cum ar fi cel mai bine să încep. Am urmat un curs despre cum să ajungi autor publicat; am sunat oameni străini care lucrau la diferite edituri (şi am rămas surprinsă că erau foarte dornici să fie de ajutor); am trimis cartea la aproape douăzeci de edituri şi am primit un refuz după altul. Dar eu tot vorbeam despre cariera mea de scriitoare. Sunt sigură că au fost şi din cei care au zis: „Pe cine păcăleşte? N-o să reuşească niciodată." Într-o zi, la masa de prânz, m-am hotărât împreună cu Ellen Carr, o parteneră de afaceri, devenită acum şi o dragă prietenă, să scriem şi să publicăm singure un scurt ghid pentru femei, despre obţinerea unui loc de muncă. Eram îngrijorate de numărul mare de femei capabile pe care le cunoşteam şi pe care frica de refuz sau de eşec le împiedica până şi să încerce să intre pe piaţa muncii. Am început din nou să vorbesc despre proiectul nostru cu toată lumea pe care o cunoşteam şi au apărut iar o serie de amânări care i-au făcut pe unii oameni să aibă îndoieli că volumul avea să fie publicat vreodată. Dar eu am tot vorbit în stânga şi-n dreapta, la fel şi Ellen, şi ne-am trezit că ştim tot felul de oameni interesanţi, care erau de nepreţuit în a ne ajuta cu proiectul nostru. Şi a sosit şi ziua fericită când, în sfârşit, ne-a fost livrată cartea.

Unii ar putea spune că au existat multe încercări eşuate în cariera mea de scriitoare. Nu-i aşa! Fiecare pas făcut pe acest drum m-a făcut să fiu din ce în ce mai pregătită să intru în domeniu, chiar dacă rezultatul se poate să nu fi fost sub forma celui imaginat de mine la început. Şi, cu siguranţă, am învăţat să fac faţă unui refuz! Să dai drumul ideilor tale în lume vorbind mereu despre ele poate să creeze un oarecare scepticism, dar discuţiile nu numai că îţi aduc informaţii preţioase, ci *îţi clarifică şi intenţia de a le pune în practică!* Intenţia este un instrument puternic atunci când creezi ceva ce vrei în viaţă.

3. *Stabileşte-ţi priorităţile*. Va fi nevoie de ceva introspecţie. Acordă-ţi timp să te gândeşti la ce vrei cu adevărat de la viaţă. Asta e ceva greu de descoperit pentru cei mai mulţi dintre noi, de vreme ce suntem învăţaţi de la o vârstă fragedă să facem ce vor alţii. Suntem deconectaţi de ceea ce ne aduce cu adevărat satisfacţie. Ca să-ţi fie mai uşor, întreabă-te care cale se potriveşte mai bine cu scopurile tale generale din viaţă… în prezent.

E important să-ţi aminteşti că ţelurile se schimbă constant pe măsură ce înaintezi în viaţă şi trebuie să le reevaluezi în permanenţă. Decizia pe care o iei azi s-ar putea să nu fie aceeaşi cu decizia pe care ai lua-o peste cinci ani. Dacă întâmpini dificultăţi în a-ţi clarifica ţelurile generale, nu-ţi face griji. S-ar putea să mai fie nevoie de multe alte decizii şi de mult mai multă experienţă din situaţii diferite pentru a descoperi cum să-ţi ordonezi mai bine priorităţile. Cel puţin începi să fii atent la cine eşti. Îngăduie-ţi confuzia în procesul de căutare. Prin intermediul confuziei ajungi într-un sfârşit la claritate.

4. *Ai încredere în propriile impulsuri*. Deşi s-ar putea să-ţi fie greu să înţelegi „persoana din interior" în cadrul procesului de introspecţie, corpul tău îţi dă uneori câteva indicii bune despre calea pe care s-o apuci. Chiar şi după ce ţi-ai făcut temele, ai vorbit cu oameni mulţi şi ai ajuns la o alegere logică, e posibil ca impulsul să-ţi spună să mergi pe cealaltă cale. Să nu-ţi fie frică să ai încredere în el. Foarte des subconştientul tău îţi trimite mesaje bine informate privitoare la ce alegere este mai bună la un moment dat. Când începi să dai atenţie propriilor impulsurie, vei fi surprins de sfaturile bune pe care ţi le dai singur.

Eu am fost surprinsă când „am avut încredere în propriul instinct" şi am început o carieră nouă. După ce mi-am luat doctoratul în psihologie, intenţia mea era să înfiinţez un cabinet particular. La câteva luni după ce am început să tratez pacienţi într-o clinică psihiatrică, a apărut oportunitatea de a-mi ajuta un prieten care devenise director executiv al unei clinici grozave numită The Floating Hospital, New York's Ship of Health* (Spitalul Plutitor, Corabia sănătăţii din New York). Instinctul îmi spunea să accept slujba, chiar dacă nu se potrivea din punct de vedere logic cu planurile pe care mi le făcusem.

O voce lăuntrică mi-a spus: „Fă-o." În câteva luni, prietenul meu a demisionat, iar eu am fost numită director executiv. Nu plănuisem nicidecum să ajung administrator. Înainte mă văzusem subordonat, nu conducător, iar ideea de a mă afla la cârmă nici nu-mi trecuse prin minte. Cumva,

* La acea vreme, Spitalul Plutitor se afla la bordul unui vas şi naviga în jurul Manhattanului, furnizând servicii medicale celor săraci. După 11 septembrie 2001, vasul a fost vândut, fiindcă nu s-a putut obţine un spaţiu de andocare la care să poată ajunge şi un preţ convenabil. Acum se află pe uscat şi continuă să furnizeze servicii celor săraci. (n.aut.)

subconştientul meu a ştiut că pot face faţă şi m-a împins să accept slujba. „Ce caut eu aici?", mă întrebam, trecând prin stări de frică şi nesiguranţă privind îndeplinirea atribuţiilor de serviciu. Dar învăţând şi dezvoltându-mă odată cu locul de muncă, mi-am dat seama că-mi place foarte mult munca administrativă, ba chiar am devenit foarte competentă în acest domeniu.

În plus, Spitalul Plutitor mi-a adus experienţe bogate, grozave, nebuneşti, amuzante, însemnate şi entuziaste şi provocări pe care nu le-aş fi crezut posibile. Dar subconştientul meu ştiuse. Depăşise gândirea conştientă, logică, care-mi spunea: „Nu te abate de la plan" şi „Nu poţi să faci faţă acestui loc de muncă".

Trebuie să clarific faptul că, urmând conceptul că nu există alegere greşită, dacă aş fi ales să rămân psihoterapeut la clinica psihiatrică, *şi acea alegere mi-ar fi adus nenumărate oportunităţi de a trăi viaţa, într-un mod nou şi diferit*. N-a existat o decizie corectă sau una greşită, doar decizii diferite.

5. *Înseninează-te.* Trăim într-o lume în care mai toţi oamenii se iau foarte în serios şi pe ei înşişi şi deciziile lor. Să-ţi spun ceva: Nimic nu e chiar aşa important. Sincer! Dacă pierzi ceva bani ca rezultat al unei decizii luate, nicio problemă – înveţi să faci faţă pierderii banilor. Dacă pierzi un iubit, nicio problemă – găseşti altul. Dacă alegi să divorţezi, nicio problemă – înveţi să faci faţă traiului pe cont propriu. Dacă alegi să te căsătoreşti, nicio problemă – înveţi să faci faţă unui nou fel de a împărţi.

Începe să te gândeşti la tine ca la un student pe viaţă, la o universitate foarte mare. Materiile pe care le înveţi

reprezintă totalitatea relaţiilor tale cu lumea în care trăieşti, din momentul în care te naşti, până în momentul în care mori. Fiecare experienţă este o lecţie valoroasă de învăţat. Dacă alegi calea A, înveţi o serie de lecţii. Dacă alegi calea B, înveţi alte lecţii. Geologie sau geometrie? Doar un alt profesor, alte cărţi de citit, alte teme de făcut, alte examene de dat. *Chiar nu contează*. Dacă o apuci pe calea A, ajungi să guşti căpşune. Dacă o apuci pe calea B, ajungi să guşti afine. Dacă nu-ţi plac nici căpşunele, nici afinele, poţi găsi o altă cale. Secretul este să faci din orice loc în care te afli forumul tău educaţional şi să înveţi tot ce poţi despre tine şi despre lumea din jur. Aşa că… *înseninează-te!* Orice se întâmplă ca rezultat al deciziei tale, *o să faci faţă!*

După ce iei o decizie

1. *Dă deoparte imaginea pe care ţi-ai format-o.* Cu toţii ne creăm aşteptări în legătură cu ce am vrea să se întâmple după ce decizia este luată. Imaginea văzută cu ochii minţii s-ar putea să fi jucat un rol important în a ne ajuta să luăm o decizie. Dar odată decizia luată, renunţă la imagine. De vreme ce nu poţi controla viitorul, imaginea poate să aducă nefericire, dacă nu se împlineşte. Dezamăgirea te poate face să ratezi lucrurile bune care pot ieşi din orice situaţie în care te afli. Nu uita să priveşti partea plină a paharului. Dacă tu crezi că rezultatul unei decizii va arăta într-un anumit fel, convingerea ta va face să crească posibilitatea de a rata alte oportunităţi. Însă oportunităţile neaşteptate pot crea ceva mai valoros decât imaginea ta originală. Dacă eşti concentrat pe „felul în care ar trebui să fie", s-ar putea să ratezi oportunitatea de a te bucura de felul în care este

sau de a face acea ocazie nemaipomenită, într-un mod cu totul diferit de cel pe care ţi l-ai imaginat.

2. *Acceptă întreaga responsabilitate pentru deciziile tale.* Asta-i greu! Cu toţii avem tendinţa să căutăm pe cineva pe care să dăm vina, dacă lucrurile nu funcţionează cum vrem. Mi-am urât brokerul când acţiunile pe care mi le-a recomandat au scăzut, în loc să crească. A fost nevoie de tărie din partea mea să recunosc: „Eu am luat decizia să cumpăr. Nu m-a forţat nimeni". M-am lamentat până când am creat o „oportunitate" din decizia mea nefericită. Ce am învăţat? Multe! Am învăţat că trebuia să aflu mai multe despre bursa de valori, în loc să mă bazez cu totul pe opinia brokerului meu. Am învăţat că eram îngrozitor de nesigură în legătură cu banii şi că trebuia să mai lucrez la asta. Am învăţat că pot să pierd bani la bursă, şi totuşi viaţa să meargă mai departe ca şi până atunci. Am învăţat că n-o să fie mare scofală dacă am să mai pierd bani la bursă pe viitor şi că acţiunile pot să crească din nou, aşa cum au făcut-o ale mele după alte opt luni. Privită în această lumină, în fond nu a fost o decizie chiar aşa de rea. Când poţi să vezi o *oportunitate* în orice decizie, e mult mai uşor să accepţi *responsabilitate*a de a o fi luat.

Când îţi asumi responsabilitatea pentru deciziile tale, devii mult mai puţin supărat pe lume şi, cel mai important, mult mai puţin supărat pe tine însuţi!

3. *Nu proteja, corectează*. Cel mai important este să te angajezi în orice decizie iei şi să dai tot din tine. Dar dacă nu merge, *schimb-o*! Mulţi dintre noi sunt atât de încrâncenaţi să ia decizia „corectă", încât, chiar dacă nu ne place calea pe care am ales-o, ne ţinem de ea cu preţul vieţii.

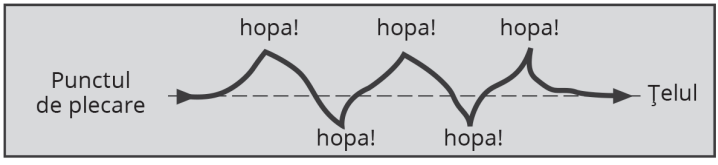
După cum văd eu lucrurile, asta e culmea nebuniei. Este extrem de important să afli că *nu-ți* place ceva. După asta, totul e doar o chestiune de a schimba macazul. Da, sunt și cei care zboară din floare-n floare, folosind „schimbarea" ca pe o scuză pentru a nu-și lua angajamente. Nu despre asta vorbesc eu, și vei simți diferența în lăuntrul tău. Dacă te-ai angajat cu adevărat la ceva, ai dat tot ce ai avut și ai ajuns la concluzia că nu e de tine – treci la altceva.

Când te vei hotărî să schimbi macazul, te vei confrunta adesea cu critici din partea celor din jur. „Cum adică vrei să-ți schimbi cariera? Ai investit cinci ani în cabinetul stomatologic. Tot acest timp și toți acești banii duși pe apa sâmbetei." Explică-le că nu e nimic pierdut. La un moment dat, așa fusese cel mai bine pentru tine. Ai învățat mult și ai câștigat mult din punct de vedere al experienței. Însă nu mai simți că ți se potrivește – e vremea pentru o schimbare. Știu mulți oameni care rămân blocați în situații nemulțumitoare care nu li se mai potrivesc, fiindcă au investit atât de mult și ar fi păcat să nu continue. Cât e de ilogic! De ce să mai investești, dacă nu obții nimic în schimb? Nu uita – e în joc calitatea vieții tale.

În cartea sa *Actualizations* (*Actualizări*), Stewart Emery prezintă un excelent model pentru schimbarea direcției în viață. L-a aflat pe când se afla în cabina de zbor a unui avion, în drum spre Honolulu. A observat o consolă, pe care pilotul a numit-o sistem de ghidare inerțială. Scopul sistemului era să ducă avionul până la aproape 1.500 de metri de pista din Hawaii, în cinci minute de la momentul estimat al aterizării. De fiecare dată când avionul se abătea de la curs, sistemul îl corecta. Pilotul i-a explicat că vor ajunge la timp în Hawaii, deși „*am fost în eroare 90% din timp*". Emery

preia de aici, afirmând: „Aşadar, calea de aici până acolo unde vrem să ajungem începe cu o eroare, pe care o corectăm, care devine următoarea eroare, pe care o corectăm, şi care devine următoarea eroare, pe care o corectăm. Aşadar, singurul moment în care ne aflăm cu adevărat pe curs, este acel moment din parcursul în zig-zag în care ne încrucişăm cu adevărata cale". Din această analogie, observăm că secretul în viaţă nu este să ne facem griji că am luat decizia greşită, ci *să învăţăm când să o corectăm*. Iată cum arată ideea mea cu privire la acest model:

MODELUL ABĂTUT DE LA CURS/CORECT



Există multe indicii interne care te ajută să ştii când este momentul să corectezi. Cele mai evidente sunt confuzia şi nemulţumirea. În mod ironic, acestea sunt considerate negative, nu pozitive. Ştiu că e greu de acceptat, dar *o nemulţumire în viaţă este benefică*, căci îţi spune că te-ai abătut într-un fel de la curs şi trebuie să-ţi găseşti din nou drumul înapoi spre propria-ţi cale către claritate. Confuzia şi nemulţumirea îţi spun că ai deraiat şi, după cum mi-a sugerat odată un prieten: „Dacă nu-ţi schimbi direcţia, vei ajunge probabil în locul spre care te îndrepţi".

Durerea fizică este lesne considerată benefică, chiar dacă poate fi foarte supărătoare. Este un simptom evident că ceva nu e-n regulă cu corpul tău. O durere în partea dreaptă îţi poate salva viaţa, semnalizând o apendicită. Dacă nu-i dai atenţie, ai putea să mori. Şi durerea sufletească

este o „binecuvântare" asemănătoare, căci îţi spune că este ceva greşit în felul în care merge viaţa ta. E un semn că ceva trebuie corectat – fie felul în care priveşti lumea, fie ceea ce faci în lume, fie ambele. Durerea îţi spune pur şi simplu: „Hei, nu aşa!"

Modalitatea de a-ţi da seama cum să revii la curs o constituie procesul de explorare: să cauţi ajutor în cărţile de self-help, în workshopuri, la prieteni, grupuri de sprijin, în terapie sau orice ţi se pare potrivit ţie când cauţi ajutor. Cât timp eşti deschis căutării, o să găseşti şi ajutor. Nu uita: „Când învăţăcelul e pregătit, o să apară şi profesorul". Nu vei fi pregătit niciodată, dacă eşti ocupat să protejezi cursul pe care ţi l-ai ales. Te vei abate veşnic de la drum şi nu vei ajunge niciodată la destinaţie. Când eşti în permanenţă conştient de indiciile care semnalizează „momentul corectării", vei ajunge mereu în punctul corect… sau cel puţin în apropierea lui.

Drept recapitulare utilă, iată un sumar al paşilor de urmat într-un proces de luare a deciziilor. Punându-i în aplicare, vei respira mult mai uşurat ori de câte ori vei face alegeri, pe parcursul vieţii.

PROCESUL LUĂRII DECIZIILOR N-AM-NIMIC-DE-PIERDUT

ÎNAINTE DE A LUA O DECIZIE

1. Concentrează-te pe Modelul N-am-nimic-de-pierdut.
2. Fă-ţi temele.
3. Stabileşte-ţi priorităţile.
4. Ai încredere în propriile impulsuri.
5. Înseninează-te.

DUPĂ LUAREA UNEI DECIZII

1. Dă deoparte imaginea pe care ţi-ai format-o.
2. Acceptă întreaga responsabilitate.
3. Nu proteja, corectează.

Dacă nu crezi că cele de mai sus sunt cu totul logice, dă-mi voie să rezum paşii pe care-i facem de obicei când folosim Modelul N-am-nimic-de-câştigat:

PROCESUL LUĂRII DECIZIILOR N-AM-NIMIC-DE-CÂŞTIGAT

ÎNAINTE DE A LUA O DECIZIE

1. Ne concentrăm pe Modelul N-am-nimic-de-câştigat.
2. Ne ascultăm gândurile care ne înnebunesc.
3. Ne paralizează neliniştea, încercând să prezicem viitorul.
4. N-avem încredere în impulsurile noastre – aplecăm urechea la ce crede lumea.
5. Simţim apăsarea necesităţii de a lua o decizie.

DUPĂ LUAREA UNEI DECIZII

1. Ne creăm neliniște încercând să controlăm rezultatul.
2. Dăm vina pe altcineva, dacă nu merge cum ne-am imaginat.
3. Dacă nu merge, ne întrebăm întruna dacă nu cumva ar fi mers mai bine invers.
4. Nu ne corectăm dacă decizia este „greşită", fiindcă am investit prea mult.

Ţi se pare acest ultim sumar dureros (şi ridicol) de familiar? Da, ştim, cu siguranţă, cum să ne înnebunim singuri!

Acum, că am demonstrat cum participă la luarea deciziilor Modelele N-am-nimic-de-pierdut şi N-am-nimic-de-câştigat, sper că îţi dai seama că este imposibil să faci o greşeală. La fel cum orice decizie înseamnă o oportunitate de a învăţa, şi orice „greşeală" este tot o oportunitate de a învăţa, fiind aşadar imposibil să comiţi o greşeală. Un mare cercetător, după ce „dăduse greş" de două sute de ori înainte de a găsi răspunsul la una dintre întrebările sale arzătoare, a fost întrebat: „Nu vă deranjează că aţi dat greş de atâtea ori?". Răspunsul lui a fost: „N-am dat greş niciodată. Am descoperit două sute de feluri în care nu trebuie procedat!"

După ce am reflectat mult, am ajuns la concluzia că, dacă n-ai făcut nicio greşeală dacă în ultima vreme, probabil că pe undeva tot greşeşti. Nu vei ajunge niciodată în Hawaii! Nici măcar n-ai părăsit aeroportul! Nici măcar nu te-ai ridicat de la sol! Nu-ţi asumi niciun risc – nu te bucuri de „surprizele" pe care le oferă viaţa. Ce mai pierdere!

Îmi amintesc de o perioadă din viaţa mea când totul mă înspăimânta, când eram plină de teama că voi da greş în toate încercările de a-mi îndeplini visurile. Aşa că stăteam acasă, victimă a tuturor nesiguranţelor mele. Mi-ar plăcea să vă povestesc că un străvechi maestru Zen m-a făcut să devin din nou conştientă. Dar n-a fost aşa. A fost vorba, de fapt, de reclama unei linii aeriene, care avea sloganul: „Ieşi în lume". Când am văzut reclama, mi-am dat seama dintr-odată că eu nu mai făceam parte din această lume. Cu acest sentiment de „iluminare", am început să mă silesc să ies în lume din nou. Mi-am dat seama că trebuia să trec de la teama de a face o greşeală, la teama că *nu* fac nicio greşeală. Dacă nu fac nici greşeală, atunci pot fi sigură că nu învăţ şi nu mă dezvolt.

Când te gândeşti că greşelile fac parte din viaţă, e uimitor că suntem învăţaţi că trebuie să fim perfecţi. Această „greşeală" de gândire ne-a creat teama de a fi aventuroşi şi de a explora noi teritorii. Să luăm un exemplu dintr-un joc naţional: baseballul. Un jucător de baseball atinge extrem de rar o medie de 400. Cu alte cuvinte, asta înseamnă să fi lovit mingea de patru ori din zece – patru succese din zece încercări. E o performanţă de campion – iar cei mai mulţi dintre noi suntem doar începători!

Nu vei reuşi în tot ce faci în viaţă. E ceva garantat. De fapt, cu cât faci mai multe în viaţă, cu atât mai mari sunt şansele să nu-ţi iasă câte ceva. Uită-te, totuşi, cât de bogată îţi poate fi viaţa, datorită numeroaselor tale aventuri. Câştigi sau pierzi, tot câştigi până la urmă! Folosind Modelul Abătut-de-la-curs/Corect, poţi să ai acum libertatea de a zbura.

Cu toate că acum ştii cum să-ţi diminuezi temerile legate de luarea deciziilor şi de comiterea greşelilor, s-ar putea să observi că adoptarea conceptelor prezentate este mai dificilă decât pare. Îţi reamintesc încă o dată de procesul îndelungat pe care îl presupune schimbarea comportamentului. *Pur şi simplu începe!* Lucrează la asta neîncetat. Întăreşte constant noul mod de gândire prezentat aici, folosind exerciţiile de mai jos pentru a te ajuta să-ţi depăşeşti temerile legate de luarea deciziilor sau de comiterea greşelilor.

Ai făcut ceva greşeli în ultima vreme? Sper că da!

Exerciţii

1. Folosind Modelul N-am-nimic-de-pierdut, reflectează la câteva decizii cu care te confrunţi acum. Notează toate aspectele pozitive care se pot întâmpla folosind oricare din cele două căi, chiar dacă rezultatul s-ar putea să nu fie aşa cum ţi-ai imaginat.

2. Învaţă conceptul DE FAPT, NU CONTEAZĂ, începând cu micile decizii pe care le iei în fiecare zi. Când te întrebi ce costum să porţi la birou, înţelege că, de fapt, nu contează; la ce restaurant să mănânci în seara asta, de fapt, nu contează; ce film să vezi, de fapt, nu contează. Fiecare alegere creează o experienţă diferită. Încet-încet, vei putea să aplici acest concept unor decizii din ce în ce mai importante. Atât acasă cât şi la birou pune bileţele pe care să scrie:

DE FAPT, NU CONTEAZĂ

pentru a-ţi reaminti când devii obsesiv în mod inutil.

3. Pune, de asemenea, şi bileţele pe care să scrie:

ŞI CE DACĂ! O SĂ FAC FAŢĂ!

Şi ce dacă treburile nu merg cum vrei tu! Ce mare scofală? Acest memento te va ajuta să vezi mai senin viaţa, pe măsură ce vei învăţa că poţi să faci faţă oricărui lucru ce ţi se întâmplă odată ce ai luat decizia.

4. Fii atent la acele semnale din viaţă care îţi sugerează că te-ai abătut de la drum şi apucă-te să faci un plan pentru a remedia situaţia.

8

CÂT DE COMPLETĂ ESTE „VIAŢA TA COMPLETĂ”

„Sunt devastată fără Jim. El era toată viaţa mea!" Louise era una dintre cursantele mele, iar soţul ei tocmai divorţase de ea după cinci ani de căsnicie. Nu glumea când spunea că Jim era toată viaţa ei, pentru că ea făcuse să fie astfel. Nimic altceva sau nimeni altcineva nu avea cu adevărat însemnătate.

Bineînţeles că asta explică devastarea ei şi sentimentul disperat de pustietate pe care le-a avut după plecarea lui. Probabil explică parţial şi destrămarea căsniciei. Aşa cum explic în *The Feel the Fear Guide to Lasting Love* (*Chiar dacă ţi-e frică. Ghid pentru iubirea de durată*), dependenţa într-o relaţie dă naştere la câteva efecte secundare foarte neatractive – supărare, gelozie, resentimente, agăţarea de celălalt, cicăleală –, şi toate sunt foarte greu de suportat. Aceste însuşiri dăunătoare sunt rezultatul unei frici înrădăcinate de a pierde ceea ce considerăm că este baza întregii noastre identităţi.

Bob, un director de relaţii publice, a ales să-şi creeze identitatea în domeniul *muncii*. Pentru el nu exista decât cariera; nimic altceva nu mai conta. Ca şi în cazul lui Louise, efecte secundare negative îi însoţeau această dependenţă emoţională. La muncă era defensiv, în loc să fie exuberant şi darnic; îşi aroga meritul pentru tot, ignorând contribuţiile celor cu care lucra; iar în încercarea lui permanentă de

a câştiga aprecierea superiorilor, nu şi-a asumat niciun risc. Astfel, creativitatea lui a fost foarte mult diminuată.

Când şi-a pierdut locul de muncă din cauza unor reduceri de personal, a avut, în mod previzibil, un sentiment de devastare, o senzaţie extremă de neputinţă şi gânduri de sinucidere – toate provocate de un oribil sentiment de pustietate. Îi fusese distrusă ancora. Bărbaţii şi un număr în creştere de femei care şi-au trăit întreaga viaţă de oameni maturi legaţi emoţional de munca lor se pierd adesea cu firea când sunt obligaţi să se pensioneze. E ca şi cum li s-a sfârşit viaţa – de fapt, mulţi mor imediat după ce ies la pensie. Cât de trist este că nu se pot bucura de ceea ce are potenţialul să fie partea cea mai creativă şi mai plăcută perioadă a vieţii lor!

Jeanne, o casnică, a făcut din *copiii* ei totul în viaţă. Pentru cei care nu înţelegeau, ea părea şi se credea o mamă „bună". Era întotdeauna acasă când copiii veneau de la şcoală, le satisfăcea toate nevoile, şi se mândrea cu faptul că îşi punea întotdeauna copiii pe primul loc.

Dacă Jeanne ar fi fost mai sinceră cu ea însăşi, ar fi văzut că se folosea de copii pentru a-şi crea propria raţiune de a fi. Cei care o cunoşteau cu adevărat erau conştienţi de inevitabilele efecte secundare – nevoia de a domina, protecţie exagerată, tendinţă moralizatoare şi crearea unui grad mare de vină pentru copiii ei. Nu i-a lăsat niciodată să uite ce persoană darnică era ea. Când au crescut şi au plecat la treaba lor, Jeanne s-a confruntat cu ceea ce considera ea că este o casă goală – în ciuda faptului că ea şi soţul ei trăiau încă acolo. Asta oglindea sentimentul de pustietate absolută pe care îl simţea în sinea ei. Să stai acasă cu copiii nu e un lucru rău în sine. Totuşi, când părinţii depind de copii pentru

propria supravieţuire emoţională, e limpede că e nociv. Nu numai că e nesănătos pentru părinte, e nesănătos şi pentru copii. Supravieţuirea unui părinte este o povară grea de purtat pentru un copil!

Sentimentul de bază comun lui Louise, Bob şi Jeanne era senzaţia acută de lipsă. Când au pierdut ceva din viaţa lor, ceva de care erau ataşaţi emoţional, şi-a făcut apariţia această lipsă. Pot să pun pariu că cei mai mulţi dintre voi au simţit-o, într-un moment sau altul. Dacă e aşa, veţi fi de acord cu mine că este unul dintre cele mai dureroase sentimente pe care le poţi trăi. Şi, colac peste pupăză, când te afli în chinurile disperării, pare că nu sunt prea multe de făcut ca să te simţi mai bine.

Asta ridică o întrebare: Se poate face ceva pentru a slăbi strânsoarea acestei lipse, ceva care să ne facă să ne simţim întregi, în ciuda unei mari pierderi în viaţă? Dacă se poate, imaginează-ţi cât de mult s-ar diminua frica noastră de a pierde ceva. Răspunsul la întrebare este, categoric, DA! Asta ar trebui să fie o uşurare.

Deşi ar trebui să fii extaziat că uşurarea e posibilă, e important să ţii minte că, asemenea oricărui aspect asociat schimbării, e nevoie de foarte multă conştientizare, răbdare şi perseverenţă pentru a sparge tiparele susţinute puternic de emoţii. Asta n-ar trebui să te îngrijoreze. Deşi s-ar putea să pară o sarcină neplăcută, nu e chiar aşa, dacă o abordezi cu paşi mici şi uşori şi îţi oferi timp pentru a te bucura cu adevărat de acest proces.

Te invit, aşadar, să încerci un mod alternativ de a-ţi dirija viaţa; este menit să te ajute să te eliberezi de disperare, de sentimentul de pustietate şi de frica ce s-ar putea să fie legate de anumite aspecte ale vieţii tale. Ştiu din proprie

experienţă că eliberarea este posibilă. Acest capitol explică paşii necesari schimbării. Te asigur că aceşti paşi oferă nişte revelaţii interesante. Totuşi, numai prin acţiune şi angajament pot să devină unelte puternice, care îţi vor schimba deplin calitatea vieţii.

Îţi va fi util să înţelegi întâi mai clar ceea ce eu consider a fi cauza pustietăţii pe care o resimţi atunci când viaţa îţi este dereglată. Folosind RELAŢIA drept exemplu, următorul desen ilustrează cum arată Viaţa-ta-completă când te concentrezi emoţional pe un singur domeniu.

VIAŢA COMPLETĂ CU RELAŢIE

Dacă se întâmplă ca în cazul lui Louise şi marele R dispare, viaţa va arăta brusc astfel:

VIAŢA COMPLETĂ FĂRĂ RELAŢIE

Nu e de mirare că te simţi pustiit! Nu e de mirare că simţi impulsul de a înlocui imediat relaţia! N-a mai rămas nimic!

Nu e nevoie să fie aşa. Priveşte desenul Vieţii complete de mai jos, care reprezintă un mod cu totul diferit de a privi lucrurile.

VIAŢA COMPLETĂ CU RELAŢIE

Contribuție	Hobby	Relaxare
Familie	Timp petrecut singur	Dezvoltare personală
Muncă	Relație	Prieteni

Aceasta reprezintă Viaţa completă a unei alte cursante de-ale mele, Nancy. Luând forma unei grile, în locul unei casete goale, viaţa arată uimitor de diferit pentru Nancy comparativ cu sărmanii Louise, Bob şi Jeanne. Nu numai că grila lui Nancy e plină de susţinere şi de viaţă, dar întreaga *arie* a Vieţii ei pare să fi crescut, ceea ce îi dă, de fapt, o deplină satisfacţie. Să presupunem că şi Nancy resimte pierderea iubirii. Cum arată Viaţa ei completă în acest caz? Care e diferenţa prin comparaţie cu pierderea lui Louise! Vei observa din grila următoare că, în cazul lui Nancy, pierderea relaţiei lasă un gol. Dar nu o desfiinţează! Da, Nancy a

simţit durere când s-a despărţit de prietenul ei; da, se simte singură câteodată; şi da, i-ar plăcea să aibă la un moment dat o relaţie reuşită. Totuşi, şi fără aceasta, viaţa ei merge de minune. Fiecare zi e plină de o multitudine de experienţe care îi aduc bucurie şi satisfacţie; prin urmare, lipsa ei dispare. Are atât de multe resurse disponibile la îndemână, încât simte cu adevărat că viaţa e un uriaş corn al abundenţei, care nu se va goli niciodată.

VIAŢA COMPLETĂ FĂRĂ RELAŢIE

Contribuție	Hobby	Relaxare
Familie	Timp petrecut singur	Dezvoltare personală
Muncă		Prieteni

În acest moment, la unul dintre cursurile mele, o cursantă a ridicat vocea să spună că şi ea are multe în viaţă – familie, copii, muncă, prieteni –, dar singurul lucru care *înseamnă* ceva pentru ea este relaţia. Am subliniat că aici intervin conştientizarea, perseverenţa şi răbdarea – pentru a întări *angajamentul* pe care îl are în fiecare zonă a vieţii.

Dedicarea, în sensul în care folosesc eu termenul, înseamnă să dai din tine 100% în mod conştient – adică tot

ce ai – fiecărei „casete” din grilă. De exemplu, când eşti la muncă, munceşte până la epuizare, fără nicio rezervă; când eşti cu familia, fii *cu* ea în mod conştient 100%; când eşti cu prietenii, fii acolo 100%... şi aşa mai departe.

Când am început să explic dedicarea la curs, Sandy, o altă cursantă, mi-a răspuns imediat că locul ei de muncă era temporar, până îşi găsea ceva mai bun. Între timp, se plictisea îngrozitor şi abia aştepta să plece de acolo. Prin urmare, cum era posibil să se dedice 100%? I-am explicat că dedicarea nu înseamnă că trebuie să dureze pentru totdeauna, ci că *atât cât eşti acolo*, trebuie să te dedici 100%.

I-am oferit un instrument pe care să-l folosească la serviciu pentru a-şi amplifica ideea de angajament. Acest instrument este să te *„porţi de parcă” ai fi important cu adevărat*. Cum ar arăta asta? Ce ar face ea dacă ar şti că este cu adevărat importantă? Câteva posibilităţi la care s-au gândit cursanţii au fost: să-şi propună scopuri zilnice şi să aibă grijă să le atingă, să interacţioneze cu alţi membri ai echipei într-un fel care să le facă ziua mai bună şi să creeze un mediu în care să fie o plăcere să munceşti. Ea a adăugat: „Şi să nu mai întârzii”. Sandy a promis că va încerca, după ce am asigurat-o că asumarea angajamentului la acest loc de muncă nu însemna că trebuie să rămână acolo definitiv.

Sandy s-a întors la curs în următoarea săptămână foarte entuziasmată în legătură cu ce se întâmplase. Eram cu toţii uimiţi de gradul ei de energie. Ne-a informat că a dus la muncă o plantă şi un tablou, care au înviorat imediat micul ei spaţiu. Le-a făcut complimente şi le-a fost de ajutor oamenilor din jur, iar în fiecare seară, înainte de a pleca de la birou, şi-a stabilit anumite scopuri pentru ziua următoare. Pe măsură ce zilele treceau, s-a concentrat pe propriile

scopuri şi a fost uimită să vadă că în fiecare zi făcea de două ori mai mult. A devenit dependentă bifarea scopurilor – aşa de bine o făcea să se simtă. În rarele ocazii când nu apuca să facă vreun lucru de pe listă, îl trecea pe listă pentru ziua următoare.

Pe Sandy au uimit-o reacţiile. Unul dintre colegi chiar a întrebat-o ce medicament ia şi i-a zis: „Orice ar fi, ia-l în continuare!" Dar rezultatul miraculos a fost că *a început pur şi simplu să-i placă locul de muncă*. Atunci când participi 100%, alungi şi plictiseala. După ce Sandy a trecut peste atitudinea „vai mie!" şi a început să aleagă să fie prezentă 100%, a avut un sentiment de satisfacţie şi vitalitate. Ideea de a „se purta de parcă" pusă în practică i-a adus şi alte beneficii: stimă de sine crescută, referinţe bune pentru momentul în care chiar se va muta la alt job şi înţelegerea faptului că poate să schimbe situaţia. Bineînţeles că asta o face să se simtă mai puternică într-o lume în care atât de mulţi oameni se simt neputincioşi. Pentru a face din dedicare un concept mai puţin apăsător, ţine minte că, contrar celor învăţate, nu înseamnă că e obligatoriu să dureze pentru totdeauna.

De exemplu, postul meu de director executiv al Spitalului Plutitor mi-a adus foarte multă bucurie şi satisfacţie, dar după opt ani am început să simt că eram pregătită pentru un alt fel de provocare. Cum eram cu totul dedicată spitalului, m-am asigurat că va funcţiona la fel de bine şi după plecarea mea. Am început să pregătesc pe cineva ca să mă înlocuiască. Am început să deleg din ce în ce mai multe lucruri. Treptat, am familiarizat Consiliul de Administraţie cu persoana cea nouă, pe care o consideram perfectă pentru post. I-am pregătit pe toţi pentru plecarea mea. Aşadar se vede că, deşi eram pe picior de plecare, eram dedicată muncii 100%.

În acelaşi timp, eram dedicată în întregime hotărârii de a-mi face viaţa să meargă după ce aveam să-mi părăsesc jobul. În timpul liber am început să predau, să scriu şi să-mi măresc clientela la cabinetul de psihoterapie. În doi ani, atât fundaţia pentru viitorul Spitalului Plutitor, cât şi aceea pentru noua mea carieră fuseseră turnate. Eram pregătită să plec.

Acelaşi principiu funcţionează şi în domeniul relaţiilor. Nimeni nu ştie cu adevărat cât de mult va dura o relaţie. Dar până să te hotărăşti să renunţi la ea, e important să acorzi ţie şi partenerului tău respectul şi demnitatea cuvenite, dedicându-vă ei amândoi, în proporţie de 100%. Dacă vine ziua când îţi dai seama că e vremea să vă despărţiţi, vei şti că ai dat totul. Şi dacă, dintr-un motiv sau altul, partenerul tău hotărăşte să pună capăt relaţiei, vei şti că ai tot ce ţi-a stat în putinţă ca să fie bine. N-ai nimic de regretat. Dacă ai adoptat deja conceptul grilei în viaţă, pierderea nu va fi enormă, căci ai numeroase alte arii care să te susţină în viaţă.

Un sector al grilei are nevoie de câteva explicaţii: sectorul CONTRIBUŢIEI. Acesta este sectorul care îţi permite să schimbi lucrurile în lume în felul tău special. Despre contribuţie discutăm într-un capitol viitor; deocamdată observă doar că cea mai mare parte a respectului de sine şi a satisfacţiei în viaţă pot veni din sectorul Contribuţiei. Să ştii că poţi să schimbi lucrurile în lume înseamnă că nu eşti neputincios, că reprezinţi o forţă însemnată.

E important să nu te gândeşti la contribuţie în termenii măreţi ai lui Gandhi, Martin Luther King Jr. sau Albert Einstein. Contribuţia, în sensul pe care îl folosesc eu, înseamnă să fii exact acolo unde eşti, să priveşti în jur, să vezi ce trebuie

făcut şi să faci. Asta ar putea fi legat de familia ta, de prieteni, de comunitate, de ţară şi de lume. Nu există nicio persoană în viaţă care să nu poată contribui semnificativ la bunăstarea planetei. Numai schimbându-ţi atitudinea poţi influenţa lumea din jur.

Acum, că înţelegi conceptul grilei şi îi recunoşti importanţa în reducerea multor frici care privesc relaţia, locul de muncă, copiii şi aşa mai departe, eşti pregătit să faci paşii pentru a include acest instrument puternic în viaţa ta. Iată paşii:

1. Recunoaşte că s-ar putea să fii prins într-un cerc vicios. Dacă îţi priveşti cu grijă trecutul, vei observa, probabil, că, de câte ori au apărut sentimente negative legate de pierdere, ai apucat pe aceeaşi cale, încercând să diminuezi disconfortul: practic, ai încercat să recreezi ce ai pierdut.

De exemplu, care este primul gest pe care îl fac mulţi dintre noi, când suntem devastaţi de pierderea unei persoane iubite? O înlocuim. Iar când pleacă şi următoarea iubire a vieţii noastre, resimţim acelaşi sentiment de devastare (ceea ce este uimitor, de vreme ce pe acest om iubit îl cunoaştem de numai trei săptămâni). Ce facem atunci? Nu e greu de ghicit – ieşim şi căutăm alt iubit, fără de care am muri, fără doar şi poate!

Dacă acest tipar sau unul asemănător îţi sună cunoscut, e important să nu-i dai prea multă importanţă. Recunoaşte doar că până acum n-ai avut un cadru potrivit în interiorul căruia să-ţi creezi un mod mai sănătos de a acţiona. Simplul fapt că recunoşti posibilitatea existenţei unui alt mod e suficient să te ducă la următorul pas.

2. Creează-ți propria Grilă a Vieții Complete. Începe prin a desena un pătrat cu nouă casete, la fel ca cel de pe pagina alăturată.

Acordă-ți ceva timp să te gândești la ce elemente ai vrea să incluzi în viața ta și începe să completezi casetele. Eu cred cu tărie în asigurarea condițiilor potrivite ori de câte ori încep orice fel de introspecție, așa că îți recomand să pui o muzică relaxantă în timp ce completezi casetele. E esențial să fii singur și asigură-te că ai telefonul închis.

3. După ce ai completat grila, alege una dintre casete la care să lucrezi. Închide ochii și vizualizează cum ai vrea să arate acel sector al vieții tale. Ce ai face? Cum ai interacționa cu oamenii din jur? Cum te-ai simți? Ține minte cele două ingrediente-cheie: să te dedici 100% și să te porți ca și cum ai fi important. Să le numim MAGICUL DUO, pentru că tocmai magiei îi dau naștere în viața ta.

VIAŢA TA COMPLETĂ

4. Când obţii o imagine clară, ia o bucată de hârtie şi începe să notezi tot ce ţi-a venit în minte, acordând atenţie tuturor detaliilor. Asta te va ajuta la pasul 5.

5. Enumeră numeroasele aspecte care ar trebui realizate ca să-ţi transformi viziunea în realitate. Încă o dată, gândeşte-te cu grijă la asta şi fără grabă. Nu pot să repet cât de des aş vrea:

ACŢIUNEA ESTE SECRETUL SUCCESULUI.

Trebuie *să faci* ceva ca să-ţi potriveşti viaţa reală cu viziunea. Aşadar, acţiunile tale sunt decisive.

Să vedem cum ar putea să funcţioneze asta în realitate. Dacă ai ales sectorul DEZVOLTARE PERSONALĂ, s-ar putea să te vezi frecventând cursuri şi workshopuri, citind cărţi şi participând la conferinţe. În vizualizarea ta, Magicul Duo garantează că vei aborda toate acestea cu o voinţă care te menţine concentrat şi îţi garantează participarea activă tot timpul.

Dacă eşti la un workshop, s-ar putea să te vezi interacţionând cu ceilalţi cursanţi, făcând toate temele, fie că e un curs cu credite sau nu, aşteptând cu nerăbdare următorul curs şi fiind foarte fericit că ai ales să fii acolo.

Apropo, când aplici acest concept în lumea reală, vor ieşi la iveală obiceiurile vechi – e inevitabil! Astfel, când te afli efectiv la un workshop, s-ar putea să te simţi copleşită brusc de dorinţa de a fi cu *el*. La început, gândirea ta va dori *cu certitudine, fără îndoială*, să te smulgă din dedicarea ta şi va fi nevoie de o atenţie neîntreruptă pentru a-ţi controla gândirea hoinară. În cele din urmă, vei putea să spui: „La naiba cu el – sunt aici să învăţ!" Imaginează-ţi ce

face asta pentru respectul de sine! În cele din urmă vei putea să-ţi determini mintea să se concentreze pe chestiunea respectivă şi să înţelegi ce se întâmplă în jurul tău. Şi ghiceşte ce se va întâmpla apoi! Nevoia începe să dispară. Problema cu oamenii care simt lipsa este că nu înţeleg ce se întâmplă în jurul lor. Şi apoi se întreabă de ce sunt flămânzi din punct de vedere emoţional.

Dar sectorul PRIETENI? Acesta cum ar arăta? Aici, ai putea să te vezi invitându-i la cină, organizând o seară extraordinară în oraş, scriindu-le scrisori de apreciere sau sunându-i pur şi simplu şi spunându-le că te gândeşti la ei. În lumea reală, când vei fi cu prietenii îţi vei dori, probabil, să fi fost cu iubitul. Acesta este momentul să chemi Magicul Duo. Începe prin a te concentra pe angajamentul de a fi un prieten grozav, „purtându-te de parcă” le-ai schimba cu adevărat viaţa. Din această stare de spirit vei începe să găseşti multă plăcere şi împlinire.

Pe când eram tânără, eu şi prietenele mele aveam un contract nescris: „Întâlnirea noastră rămâne stabilită, cât timp nu mă sună Făt-Frumos”. Deşi toată lumea părea să fi înţeles regula, privind retrospectiv, o consider o metodă jalnică – şi stupidă, căci mă distram întotdeauna excelent cu prietenele! Când m-am maturizat, nu mi-am mai tratat prietenele cu atâta lipsă de respect. Un efect secundar interesant a fost acela că am încetat să fiu considerată de populaţia masculină drept o întâlnire de ultim moment. Bărbaţii din viaţa mea au început să mă sune cu zile şi chiar cu săptămâni înainte, căci ştiau că nu voi anula alte întâlniri programate doar ca să mă văd cu ei.

Să privim sectorul RELAXARE. Acesta îi pune în încurcătură pe mulţi dintre cursanţii mei şi recunosc că este un sector la care trebuie să lucrez zilnic. Cei mai mulţi dintre noi tindem să fim orientaţi către realizări şi devenim anxioşi când ne facem timp să ne relaxăm şi să ne distrăm.

Pare în regulă când te relaxezi cu partenerul sau cu prietenii, dar când eşti singur, simţi că ar trebui să realizezi ceva. Din nou, modul de a scăpa de această anxietate este să apelezi la Magicul Duo. Dedicându-te 100% relaxării şi „purtându-te de parcă" starea ta de bine chiar contează, te poţi bucura de ceva timp doar pentru tine.

Pentru a mă ajuta, am creat conceptul orei libere, varianta prescurtată a unei zile libere. Îmi acord zilnic cel puţin o oră pentru a mă relaxa cu totul. Asta ar putea să însemne că citesc o revistă, că mă plimb pe plajă sau merg la cumpărături la mall-ul meu preferat. Mă ajută foarte mult să mă menţină vioaie pentru munca mea. Foarte des, în timpul liber, când mintea nu îmi e aşa aglomerată, îmi vin unele dintre cele mai bune idei.

6. Urmează paşii 3, 4 şi 5 pentru fiecare sector al grilei tale. Vei fi uimit ce viaţă frumoasă iese la iveală – atât de bogată, de plină de iubire şi de dăruire. E important să ţii minte că orice îţi imaginezi în grila ta poate deveni realitate – dacă te-ai angajat să întreprinzi acţiunea necesară.

7. În fiecare zi, stabileşte anumite scopuri, care să reflecte toate casetele din grila ta. Dacă stabileşti deja cu sârguinţă scopuri zilnice, vei observa, probabil, că acestea se concentrează într-un singur sector al vieţii – cel mai probabil, în acela pe care îl reprezintă MUNCA. Stabilind scopuri pentru

toate sectoarele grilei tale, viaţa îţi va deveni mai echilibrată. Când abordezi fiecare scop, ţine minte Magicul Duo – *mă dedic 100%* şi *eu sunt important* – pentru a te ajuta să te concentrezi şi să dobândeşti un sentiment de împlinire.

S-ar putea să nu poţi acoperi fiecare sector al grilei tale în fiecare zi. Firește că vor fi perioade în viaţa ta când unul dintre sectoare va avea prioritate. De exemplu, când eşti în vacanţă poţi să uiţi de celelalte sectoare din grilă. Concentrează-te doar pe distracţie. Magicul Duo se va asigura că asimilezi totul. În acelaşi fel, un proiect important la muncă poate necesita atenţia ta concentrată pentru o vreme. În fond, ceea ce cauţi tu este echilibrul per total.

Gândeşte-te la asta: dacă simţi că n-ai chef să-ţi faci timp sau efortul de a urma aceşti paşi, nu-ţi vei oferi ceea ce meriţi. Viaţa ta nu merită? Eu îţi cer doar să-ţi stabileşti structura de bază a vieţii, ca să-ţi poţi continua apoi traiul într-un fel care să îţi susţină dezvoltarea şi satisfacţia. După cum a spus-o atât de bine Janet, una dintre cursantele mele: „Dacă faci mereu ce ai făcut dintotdeauna, vei obţine mereu ce ai obţinut dintotdeauna”. Pe ea acest gând a mobilizat-o, cu siguranţă!

Dacă ţi se pare greu să te motivezi, nu te critica singur. Găseşte un grup de self-help care să joace rolul de catalizator. Dacă nu poţi să găseşti un astfel de grup, găseşte-ţi ceea ce eu numesc un „amic pentru dezvoltare”. Tu şi amicul tău vă puteţi ajuta unul pe celălalt întâlnindu-vă săptămânal şi lucrând la grilă, la scopuri, la planul de acţiune sau la orice altceva. Angajându-te să faci o anumită temă înainte de întâlnire te îndeamnă adesea la acţiune. Secretul este să-ţi iei în serios angajamentul către amicul tău şi să te

porţi responsabil de-a lungul săptămânii, făcând tot ce te-ai angajat să faci.

Dacă nu găseşti un grup de self-help şi nu vrei să lucrezi cu un amic pentru dezvoltare, găseşte un grup condus de un specialist. E uimitor cât de repede se concretizează rezultatele, când ştii ce vrei şi eşti hotărât să obţii. Cei mai mulţi oameni nu-şi fac niciodată timp să se concentreze pe ceea ce vor – şi apoi se întreabă de ce se simt mereu pustiiţi pe dinăuntru.

Întreabă-te neîncetat: „Cât de completă este viaţa mea?". Continuă să-ţi creezi atâta bogăţie, încât nimic să nu-ţi poată lua vreodată senzaţia fundamentală de deplinătate. Poţi să-ţi imaginezi cât de puţin îţi va fi frică atunci?

9

DOAR DĂ DIN CAP – SPUNE „DA”

Una dintre cele mai prețioase lecții când înveți să-ți diminuezi frica se concretizează în expresia: SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS. Aceste cuvinte au fost spuse întâmplător de Janet Zuckerman, o minunată profesoară de-a mea, cuiva care se plângea cu amărăciune de o anumită situație din viață. Am întrebat-o pe Janet ce a vrut să spună mai exact prin această expresie, iar ea mi-a răspuns: „E simplu. Orice ți se întâmplă în viață, doar dă din cap, de sus în jos, în loc să-l clatini dintr-o parte în alta. Spune *da* în loc de *nu*." De-a lungul anilor am folosit această expresie în viața mea, cu rezultate miraculoase.

Termenul „univers" se referă la acel plan de viață care pare să preia controlul, în ciuda a ceea ce gândim noi – acea „forță" operând, aparent, pe cont propriu, care adesea se amestecă în imaginea noastră despre cum am vrea să stea treburile. Se referă la un anumit curs în viața noastre și a celorlalți, asupra căruia avem puțin control sau deloc. Adesea, când suntem pregătiți să mergem într-o anumită direcție, un eveniment neașteptat schimbă totul. Acele evenimente neașteptate sau chiar *posibilitatea* lor ne provoacă foarte multă frică. Anticipăm ce este mai rău. Este important să-ți amintești:

ANTIDOTUL PENTRU FRICĂ CONSTĂ ÎN A SPUNE „DA"

Expresia „spune da" înseamnă „să fim de acord" cu acele aspecte pe care ni le oferă viața. Să spui *da* înseamnă să

renunți la rezistență și să accepți posibilitățile pe care ți le oferă propriul univers, prin feluri noi de a privi lumea. Înseamnă să te relaxezi din punct de vedere fizic și să evaluezi calm situația, reducând astfel supărarea și anxietatea. Pe lângă beneficiile emoționale, cele fizice sunt enorme. Dimpotrivă, să spui *nu* înseamnă să fii o victimă. „Cum mi s-a putut întâmpla mie una ca asta?" Să spui *nu* înseamnă să blochezi oportunitățile de dezvoltare și provocările, să te lupți cu ele sau să li te împotrivești. Să spui *nu* dă naștere tensiunilor, oboselii, consumului inutil de energie, schimbării emoționale – sau, și mai rău, dă naștere apatiei. „Nu fac față. Nu pot să merg mai departe. Nu există speranță." Adevărul este că singura noastră speranță este să spunem *da*.

Să spunem *da* nu este numai antidotul pentru a face față dezamăgirilor, refuzurilor și oportunităților zilnice ratate (o gripă, un acoperiș spart, un ambuteiaj, o pană, o întâlnire nereușită și așa mai departe), *este și instrumentul miraculos pentru a ne ocupa de fricile noastre cele mai adânci și mai întunecate*.

Să vă povestesc despre Charles, a cărui prezență în viața mea mi-a confirmat puterea de a spune *da* universului. Charles a crescut în sărăcie, într-un ghetou din New York. Imaginea lui de „băiat dur" i-a servit bine, până când s-a ales cu un handicap grav în urma unei plăgi împușcate, survenită într-o luptă de stradă. Coloana vertebrală i-a fost zdrobită și a rămas paralizat de la mijloc în jos.

Când l-am întâlnit pe Charles, abia își terminase pregătirea într-un centru de recuperare și își căuta un loc de muncă la Spitalul Plutitor. Charles voia să aibă oportunitatea de a-i învăța pe copii cum să evite să dea de necaz, cum

făcuse el. A devenit parte a echipei mele şi o inspiraţie pentru toată lumea din jurul lui.

Într-o zi, am intrat într-una dintre sălile noastre de clasă şi l-am găsit pe Charles înconjurat de un grup de copii. Răspundea întrebărilor arzătoare pe care le au tinerii când în faţa lor se află o persoană cu dizabilităţi. „Cum e să nu poţi să mergi?”, „Ce ar trebui să-i spun cuiva aflat în scaunul cu rotile?”, „Cum mergi la baie?”. La un moment dat, Charles i-a întrebat ce cred ei că îşi doreşte cel mai mult o persoană cu dizabilităţi. Un băieţel a răspuns repede: „Prieteni!” „Da!”, a răspuns Charles, şi toţi copiii au sărit pe neaşteptate şi l-au îmbrăţişat strigând: „O să fiu eu prietenul tău!” Nu ştiu cine a avut mai mult de câştigat din această lecţie: Charles, copiii sau eu.

Altădată, dădeam o petrecere pentru un grup nou de persoane în vârstă. Deşi angajasem un trio muzical pentru petrecere, bătrânii ezitau să se lase în voia muzicii. Dintr-odată, Charles a înaintat cu căruciorul până în mijlocul sălii şi a început să „danseze” în ritmul muzicii. „Haideţi cu toţii! Dacă eu pot să ies la dans, şi voi puteţi.” În câteva minute a făcut pe toată lumea să danseze, să râdă, să cânte şi să bată din palme. Starea lui de spirit era molipsitoare. Necunoscuţii din sală s-au împrietenit rapid. Charles n-a ratat nicio oportunitate de a le arăta oamenilor că pot crea ceva preţios din orice ţi se întâmplă în viaţă, dacă ai o atitudine pozitivă.

Am avut multe ocazii să vorbesc cu Charles. Mi-a spus că în primele zile de după incidentul în curma căruia rămăsese invalid îşi pierduse toată speranţa şi toată voinţa. Iată cum îşi descria el starea de spirit: „N-a fost uşor pentru un puşti macho să-şi piardă capacitatea de a merge, şi cu atât

mai puţin să-şi piardă controlul asupra vezicii şi intestinelor". I-a fost recomandat un excelent centru de recuperare, dar refuza să se lase ajutat. Centrul era pe cale să-l trimită acasă pentru a lăsa locul cuiva dornic să-şi asume responsabilitatea pentru propria viaţă. Acesta a fost punctul de cotitură. Charles ştia că, dacă era trimis acasă, nu mai avea nicio şansă. Acesta era momentul în care să spună *da* sau *nu* universului său. E recunoscător că a ales să spună *da*.

Odată alegerea făcută, progresul lui a fost remarcabil. I s-au arătat oportunităţi la care nu s-ar fi gândit niciodată înainte. A decis că viaţa lui putea avea un scop: să-i ajute pe alţii în lupta lor, oricare ar fi aceea. Avea să fie un model, spunând: „Dacă eu am reuşit, poţi să o faci şi tu". Charles mi-a mărturisit că, oricât de ciudat ar părea, acum era recunoscător pentru handicapul lui, căci îl făcuse să conştientizeze cât de mult putea să contribuie faţă de lume.

Înainte de accident, Charles nu văzuse că viaţa lui avea însemnătate. Acum crede că fusese mai handicapat înainte de accident; numai de atunci încoace a dobândit satisfacţii de la viaţă.

Când am prezentat la curs conceptul SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS, unul dintre cursanţi mi-a pus o întrebare interesantă: „Dacă spui *da* tot timpul universului, n-ar trebui să poţi evita să simţi orice durere?" M-am gândit un moment la asta şi i-am spus că nu. Nu poţi să eviţi durerea, dar poţi să-i spui *da*, înţelegând că face parte din viaţa ta. Atunci nu te simţi ca o victimă. Ştii că poţi face faţă durerii, precum şi situaţiei care o provoacă. Nu simţi că nu există speranţă. În acel moment, cursantul meu a strigat: „Am

înţeles! Vrei să spui că există durerea lui *da* versus durerii lui *nu*”. Exact asta am vrut să spun.

Analizând în continuare această idee, cursanţii au găsit exemple de situaţii când au spus *da* durerii din viaţa lor, fără să-şi dea seama ce fac. Nadine şi-a amintit de o zi din săptămâna precedentă, când se gândise la mama ei, care murise recent. Dintr-odată, fusese lovită de durerea pierderii. A început să plângă, gândindu-se ce senzaţie dulce şi stranie era să-şi aducă aminte de vremurile bune trăite împreună cu mama ei. Şi în timp ce plângea, a simţit nevoia să spună „mulţumesc” iarăşi şi iarăşi.

În mijlocul acelei dureri, era conştientă că viaţa îţi rezervă o mulţime de despărţiri, însă aşa e viaţa. Totuşi, ea a văzut diferenţa dintre a privi moartea cuiva drag ca pe o catastrofă (spunând *nu*) şi a ţine minte cât de binecuvântată fusese să aibă acea persoană în viaţa ei (spunând *da*). Asta înseamnă să percepi moartea ca făcând parte din viaţă – adică un proces natural –, în loc să o consideri o pierdere îngrozitoare şi un fenomen nedrept.

Betsy, o altă cursantă, şi-a amintit de dulceaţa durerii pe care a simţit-o când şi-a sărutat fiul care pleca la colegiu. L-a privit cu lacrimi în ochi cum se îndrepta pe alee spre maşina lui nouă, ştiind că n-avea să mai vină decât în vizită. Venise vremea să-l lase să plece. Ne-a spus că, în acele moment, se gândea că *da*, asta e viaţa… se schimbă mereu. Lucrurile nu durează la nesfârşit. Şi-a permis să plângă un pic, dar în curând s-a adunat şi s-a hotărât să pregătească o cină la lumina lumânărilor. La urma urmei, ea şi soţul ei aveau să fie singuri pentru prima oară în atâţia ani, aşa că era hotărâtă să facă din asta o nouă lună de miere.

Comparaţi acest caz cu cel al unui părinte care se îngrozeşte de plecarea copiilor de acasă, şi când, în sfârşit, se întâmplă, nu poate să vadă decât golul din casă şi inutilitatea propriei vieţi. O asemenea persoană, opunându-se schimbării, ratează noile drumuri care i se deschid în faţă. Povestea lui Betsy demonstrează cu frumuseţe capacitatea de a simţi durerea, atunci când se sfârşeşte ceva, dar şi pe aceea de a merge mai departe şi a construi speranţe şi visuri noi. Există ceva care te îmbogăţeşte în despărţirea de experienţele frumoase ale vieţii şi în aşteptarea cu nerăbdare a altor experienţe frumoase.

Marge a împărtăşit la curs durerea pe care a simţit-o atunci când i-a murit soţul. Da, îi era dor de soţul ei şi de căldura şi tovărăşia pe care i le oferise, dar era şi conştientă de faptul că se transformase dintr-o persoană dependentă într-una independentă, atunci când a fost nevoită să se descurce singură. Sentimentul respectului de sine crescuse enorm, în timp ce învăţa să-şi asume riscuri pe care nu şi le mai asumase înainte. A putut să spună *da* vieţii şi să creeze o lume cu totul nouă pentru ea.

Marge ar fi putut să reacţioneze aşa cum a făcut-o un prieten de-al meu. A refuzat să se ridice şi să meargă mai departe după moartea soţiei lui. Cinci ani mai târziu, încă plânge la telefon, întrebându-se: „De ce a trebuit să moară?" El a spus *nu* propriului univers. Din nefericire, nu vede că nu universul suferă, ci numai el suferă şi, poate, cei câţiva oameni care încă mai vorbesc cu el la telefon. A refuzat să vadă binecuvântările din viaţa lui – şi sunt multe – sau oportunităţile de a întâlni oameni noi şi de a încerca experienţe noi. Durerea lui *nu* îl face să se simtă lipsit de putere.

Într-o analiză finală, se poate spune că propria capacitate de a face faţă lumii din jur corespunde cu propria capacitate de a spune da universului, inclusiv durerii. Nu uita:

ACCEPTAREA DURERII ESTE FOARTE IMPORTANTĂ;
NEGAREA ESTE FATALĂ.

Sandy e una dintre persoanele care au evitat durerea. Când fiul ei a murit într-un accident de automobil, acum doisprezece ani, ea nu s-a confruntat complet cu impactul pierderii. Prietenii au remarcat cât de bine a făcut faţă morţii fiului ei. Trei ani mai târziu, s-a îmbolnăvit de epilepsie, care părea să nu aibă legătură cu pierderea suferită. Timp de nouă ani, a suferit crize care au împiedicat-o să muncească. În plus, relaţiile cu soţul şi cu ceilalţi copii se deteriorau încetul cu încetul.

Sandy a apelat, în cele din urmă, la un grup de sprijin, pentru a primi ajutor să facă faţă tulburării create de epilepsie în familie. În timpul primei sesiuni, cel care conducea grupul a întrebat-o dacă a suferit vreodată o pierdere majoră. Ea a spus că da, dar a explicat că se întâmplat demult şi nu mai constituia un factor major în viaţa ei. El era mai în măsură să ştie cum stau lucrurile, şi a reuşit cu mare pricepere să o facă să retrăiască din nou experienţa morţii fiului ei. Abia atunci Sandy i-a permis durerii să iasă la iveală.

De fiecare dată când se întrunea grupul, Sandy continua să se ocupe de propria durere. Aproape „miraculos”, crizele ei epileptice au dispărut în doar cinci săptămâni. Şi-a întrerupt medicaţia, şi-a găsit un loc de muncă bun şi a început să remedieze răul făcut propriului cămin, ca rezultat al bolii. Durerea poate fi incredibil de distructivă, dacă este

ţinută ascunsă. Deşi exemplul lui Sandy este unul dramatic, durerea neacceptată distruge în mod subtil viaţa multor oameni.

Cu toţii cunoaştem oameni care nu sunt conştienţi de propria durere – care au refuzat să-şi permită să-şi simtă emoţiile. Când nu ne acceptăm durerea, aceasta se va transforma într-un simptom fizic, în mânie sau în ceva la fel de distructiv. Să spui *da* înseamnă să laşi durerea să apară cu toată forţa, ştiind nu numai că o vei depăşi, ci şi că vei câştiga ceva la sfârşit – dacă o să cauţi.

Pe măsură ce discuţiile de la curs continuau, mie şi cursanţilor mei ne-a venit o idee interesantă: cu cât viaţa noastră este mai bogată, cu atât mai probabil este să resimţim durerea pierderii. Dacă avem o multitudine de prieteni, va trebui să facem faţă mai multor despărţiri. Cu cât suntem mai capabili să ne extindem în lume, cu atât este mai mare posibilitatea de a resimţi „eşecul" sau refuzul. Dar cei care trăiesc o viaţă bogată nu ar schimba-o nicio clipă. Ei se bucură de şansele de a gusta tot ce are viaţa să le ofere – cu bune şi rele. Cursanţii au hotărât şi că cei care trăiesc o viaţă bogată probabil cunosc intuitiv secretul de a spune *da* universului. Cei care spun *nu*, se îndepărtează de obicei de viaţă, alegând simbolic să se ascundă în aşternut, pentru a nu ajunge victime – ajungând, în mod ironic, victime totale ale propriilor temeri.

Am găsit exemplul extrem şi cel mai emoţionant de a spune *da* în paginile cărţii lui Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (*Omul în căutarea sensului vieţii*). Mi-a fost dată de o prietenă, care mi-a spus: „Cred că este foarte important pentru tine să citeşti cartea asta".

M-a tulburat să aflu că în carte era vorba despre experiența lui Frankl într-un lagăr de concentrare – un subiect pe care-l evitasem cu grijă. Eram pur și simplu prea îngrozită să văd așa ceva. Viața într-un lagăr de concentrare mi se părea cea mai îngrozitoare experiență pe care o poate suferi o ființă umană – din punct de vedere mental, fizic și spiritual. Chiar nu doream să citesc cartea asta și eram gata s-o dau deoparte, când mi-am amintit de cuvintele prietenei mele: „Cred că este foarte important pentru tine să citești cartea asta”. Evident că ea știa ceva ce eu nu știam, așa că am hotărât să aflu despre ce vorbea.

Cu durere, am trecut prin pagini întregi de descrieri care sfidau înțelegerea umană. Nu-mi puteam reține lacrimile. Dar, continuând să citesc, inima a început încet să mi se însenineze. Nu numai că Frankl și ceilalți ca el înfruntaseră viața într-un lagăr de concentrare, ci, potrivit definiției date mai devreme, *ei chiar spuseseră* da *propriului univers!* Fuseseră capabili să creeze o experiență pozitivă din ceea ce le oferise viața. Fuseseră capabili să găsească un sens personal și dezvoltare – și un mod de a vedea lumea care dăduse naștere la ceva prețios din experiența lor.

Iată ce scria Frankl:

> „Experiențele vieții în lagăr arată că omul are libertate de acțiune. Au fost destule exemple, adesea de natură eroică, care au demonstrat că apatia poate fi depășită, irascibilitatea potolită. Omul *poate* să păstreze o rămășiță de libertate spirituală, de independență de gândire chiar și în astfel de condiții groaznice de stres psihic și fizic. Noi, cei care am trăit în lagărele de concentrare, ne amintim de aceia care treceau din baracă în baracă, mângâindu-i pe

ceilalţi, dăruindu-le ultima lor îmbucătură de pâine. Poate că au fost puţini la număr, dar ei ne-au dat îndeajuns de multe dovezi că omului i se poate lua totul, mai puţin un lucru: ultima dintre libertăţile umane – aceea de a-şi alege propria atitudine într-un anumit ansamblu de împrejurări date, de a-şi alege propriul fel de a fi. Felul în care un om îşi acceptă soarta şi toată suferinţa pe care aceasta o presupune, felul în care îşi poartă crucea îi dau ample oportunităţi – chiar şi în cele mai dificile condiţii – de a da un sens mai profund vieţii."

Când am terminat şi ultima pagină, am ştiut că în mine se petrecuse o schimbare dramatică. Nu voi mai trăi niciodată frica cu aceeaşi intensitate cu care o trăisem înainte de a citi cartea. Am ştiut că, dacă Frankl a putut să creeze ceva pozitiv din experienţa lui, care era cea mai rea pe care mintea mea şi-o putea imagina, atunci eu – şi toţi ceilalţi – puteam să creez ceva preţios din orice ar fi fost posibil să-mi ofere viaţa. E ceva ce ţine de a rămâne conştienţi de posibilitatea alegerii.

Sunt sigură că, dacă ar fi avut de ales, Frankl ar fi preferat să nu treacă prin această experienţă, dar viaţa i-a oferit lagărul de concentrare. A depins apoi de el să-şi creeze reacţia la această situaţie. Nu putem să controlăm lumea, dar putem să controlăm felul în care reacţionăm faţă de ea. Cred că acum începi să-ţi dai seama cum funcţionează conceptul SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS, nu numai pentru a reduce frica, ci şi pentru a da sens vieţii.

În timpul altui curs, unul dintre cursanţii mei a susţinut că, dacă spunem *da* la tot, atunci acceptăm totul. Dacă acceptăm totul, atunci nu vom face nimic ca să schimbăm

ceea ce este rău în lume. I-am explicat că a spune *da* înseamnă acțiune pozitivă; a spune *nu* înseamnă să renunți. Numai când vedem posibilitatea schimbării, putem acționa pentru a o provoca. Putem spune *nu* situației, așa cum este ea, și *da* posibilității de dezvoltare pe care o oferă. Dacă tu crezi că o situație din viața ta este lipsită de speranță, atunci îți pui mâinile în sân și te lași distrus.

La nivel global, dacă tu crezi că stoparea distrugerii nucleare nu mai are nicio speranță, nu te vei implica în susținerea soluțiilor pașnice la problemele lumii. Dacă știi că această situație *nu* este lipsită de speranță, spui *da* oportunității de a te implica în procesul de a face planeta noastră mai pașnică, așa cum fac mulți oameni din lume. Acești oameni nu sunt paralizați de frică, fiindcă spun *da* oportunităților inerente situației.

Să spui *da* nu înseamnă să renunți.

SĂ SPUI DA ÎNSEAMNĂ SĂ TE RIDICI ȘI SĂ ACȚIONEZI CONFORM CONVINGERII CĂ POȚI GĂSI UN SENS ȘI UN SCOP ÎN TOT CE ÎȚI OFERĂ VIAȚA.

Înseamnă să canalizezi resurse ca să găsești modalități constructive și sănătoase de a face față situațiilor potrivnice. Înseamnă să acționezi cu putere, nu cu slăbiciune. Înseamnă să ai flexibilitatea necesară pentru a trece în revistă mai multe opțiuni și a le alege pe cele care sporesc dezvoltarea. Nu înseamnă să fii distrus; înseamnă să reacționezi la posibilitate.

Deși *conceptul* de a spune *da* universului este ușor de înțeles, *deprinderea* de a spune *da* necesită foarte multă conștientizare. Se pare că avem un reflex automat care ne face să apăsăm pe butonul *nu*. Nu e chiar așa ușor să înțelegi cum să spui *da*, când un copil e grav bolnav, când

capeți un handicap fizic, când îți pierzi locul de muncă sau când îți moare soțul. Nu uita:

LUMEA E PLINĂ DE OAMENI CĂRORA VIAȚA LE-A OFERIT „CE E MAI RĂU"... ȘI CU TOȚII AU IEȘIT ÎNVINGĂTORI!

Suntem cu toții învingători când spunem *da*, și merită efortul să învățăm cum s-o facem. Următorii pași îți vor fi de ajutor:

1. *Fii conștient* de faptul că spui *nu*. E de ajutor să te înconjori cu lucruri care să îți reamintească. Pune bilețele pe birou, pe noptieră, pe oglinzi, în calendarul tău zilnic sau oriunde le poți vedea. Câteva bilețele care pe mine m-au ajutat au fost: SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS (unul evident); DESCOPĂR CEVA PREȚIOS ÎN TOT CE MI SE ÎNTÂMPLĂ; MERGI MAI DEPARTE. Fiica mea mi-a dăruit un poster minunat, pe care scria: CÂND VIAȚA ÎȚI DĂ LĂMÂI, FĂ LIMONADĂ. Îți poți crea propriile maxime care să ți se potrivească mai bine. Scopul este să *rămâi conștient*. Suntem cam adormiți când e vorba de asta și trebuie să ni se reamintească în mod constant.

2. Odată ce conștientizarea este prezentă, *dă efectiv din cap de sus în jos și spune da*. În afirmarea fizică a unei idei există ceva care ajută la crearea acceptării. Încearcă să dai din cap chiar acum. Vei observa că ai un sentiment pozitiv atunci când faci mișcarea de a da din cap în semn de încuviințare. Îți dă senzația că totul va fi bine – pentru că tu vei face ca totul să fie bine.

3. Folosind același principiu, relaxează-ți corpul din punct de vedere fizic, începând din creștetul capului și mergând până în vârful degetelor de la picioare. Observă

că eşti încordat şi concentrează-te pe eliberarea tensiunii. Încă o dată, corpul poate prelua conducerea în iniţierea sentimentelor pozitive. Vom discuta despre asta mai târziu.

4. Caută modalităţi de a crea ceva preţios din orice experienţă. Pune-ţi următoarele întrebări: Ce pot învăţa din această experienţă? Cum pot folosi această experienţă ca pe un avantaj? Cum pot învăţa să devin mai bun ca rezultat al acestei experienţe? Simpla intenţie de a crea ceva pozitiv garantează de la sine că se va întâmpla ceva pozitiv. După cum am discutat în capitolul 7, renunţă la imaginea despre cum „ar trebui” să arate rezultatul, ca să deschizi calea posibilităţilor pe care gândirea ta nici nu şi le poate închipui.

5. Ai răbdare cu tine. NU SPUNE NU DIFICULTĂŢII DE A SPUNE *DA*. Acesta este unul dintre acele concepte care par uşoare, dar au nevoie de sârguinţă pentru a fi puse în practică. E uşor să te simţi frustrat când pun stăpânire pe tine sentimentele fataliste. Tu doar continuă să observi asta. Ai încredere că până la urmă te vei plictisi să fii deprimat sau supărat şi vei găsi o cale să scapi din nisipurile mişcătoare. Cel puţin aşa se întâmplă cu cei mai mulţi dintre noi. Să spui *da* te ajută să-ţi găseşti calea mult mai repede, îmbunătăţindu-ţi, astfel, enorm calitatea vieţii.

Poate fi de ajutor un pont în plus. Începe prin a exersa pe întâmplări banale din viaţa ta. Deşi poate că acestea n-au nimic de-a face cu frica, îţi vor oferi experienţă în privinţa procesului. De exemplu, când stai în maşină şi faci spume din cauza blocajului în trafic, un bileţel pe tabloul de bord pe care să scrie SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS îţi poate reaminti că îi spui, de fapt, *nu*. Odată ce conştientizezi asta,

poţi să dai din cap, să-ţi relaxezi corpul şi să foloseşti această experienţă pentru a obţine un avantaj. Poţi să foloseşti acest timp pentru a asculta câteva dintre înregistrările „inspiraţionale" minunate pe care le ai la dispoziţie sau un audiobook pe care altfel n-ai avea timp să-l asculţi. Sau poţi să fii recunoscător că, pentru moment, nu ţi se cere nimic foarte solicitant. Aşa că lasă-te pe spate şi bucură-te de acest moment.

Dacă eşti îngrijorat că faci pe cineva să aştepte, gândeşte-te că nu poţi să faci nimic în această privinţă, aşa că ai putea foarte bine să te relaxezi. E o oportunitate perfectă de a învăţa că pe viitor va trebui să-ţi acorzi mai mult timp pentru întârzieri neprevăzute. Dacă te afli de cealaltă parte, şi tu eşti cel care aşteaptă, bombănind: „Iar întârzie!", concentrează-te pe a spune *da* faptului că acum ai şansa să te uiţi la oamenii din jur sau să reflectezi la activităţile zilei. Eu sunt unul dintre acei oameni cărora le place să aştepte. Îmi dă şansa rară de a nu face nimic, fără să mă simt vinovată!

Viaţa oferă multe oportunităţi de a exersa cum să spui *da* propriului univers. Copilul varsă laptele pe podea; secretara pierde scrisoarea pe care i-ai dictat-o; cei de la curăţătorie îţi distrug costumul – te-ai prins? De fiecare dată când te trezeşti că opui rezistenţă la ceea ce se întâmplă în momentul actual, aminteşte-ţi expresia SPUNE *DA* PROPRIULUI UNIVERS. Vei vedea cum viaţa ta devine din ce în ce mai plăcută. Relaţiile cu întreaga lume se vor îmbunătăţi spectaculos.

Odată ce vei stăpâni conceptul şi-l vei folosi zilnic, vei fi pregătit să te ocupi de problemele mai serioase cu care te confrunţi. Vei observa că senzaţia de fricăîncepe să

scadă uşor, fiind înlocuită de un sentiment mai puternic de încredere în capacitatea de a-ţi controla lumea. Când începi să vezi posibilităţi acolo unde totul pare imposibil, vei începe să vezi că lumea funcţionează „perfect”. Poţi să găseşti un rost şi un scop în toate – dacă-ţi deschizi mintea către aşa ceva.

Singurul moment în care îţi va fi frică de ceva este acela în care vei spune *nu* şi vei opune rezistenţă universului. Poate ai auzit expresia „lasă-te purtat de val”. Asta înseamnă să accepţi în mod conştient ce ţi se întâmplă în viaţă. Am auzit odată spunându-se că secretul vieţii nu este să-ţi dai seama ce poţi *obţine de la* val, ci, mai degrabă, să-ţi dai seama cum să *ajungi* pe el. Sau, cum şi-a intitulat Barry Stevens cartea: *Don't Push the River – It flows by itself* (*Nu împinge râul – Curge şi singur*). Nu te mai lupta cu propria viaţă. Las-o mai moale, şi lasă râul să te poarte către noi aventuri prin modul în care îţi trăieşti viaţa. În acest fel – şi numai în acest fel – este imposibil să pierzi.

Rezumat

PAŞI CĂTRE A SPUNE *DA*

1. Conştientizează că spui *nu*.
2. Dă din cap de sus în jos – spune *da*.
3. Relaxează-ţi corpul.
4. Adoptă atitudinea „Totul ce se întâmplă e perfect. Hai să vedem ce pot să scot bun din această situaţie”.
5. Ai răbdare cu tine. E nevoie de timp pentru a adopta o abordare afirmativă a vieţii. Spune-ţi *da* ţie!

10

SĂ ALEGI IUBIREA ŞI ÎNCREDEREA

Te consideri o persoană darnică? Gândeşte-te puţin. Le-am pus întrebarea într-o dimineaţă unor cursanţi de-ai mei, dintre care cei mai mulţi erau căsătoriţi, şi cu toţii au dat din cap, în semn că da. Aşadar au fost consternaţi de propriile reacţii faţă de tema pentru acasă pe care le-am dat-o, care cerea simplu: „Duceţi-vă acasă şi spuneţi-le mulţumesc soţilor sau soţiilor". S-a simţit o senzaţie clară de disconfort în sală. Ai fi crezut că le-am cerut să se ducă acasă şi să-şi bată copiii! În cele din urmă, Lottie, care era căsătorită de douăzeci şi cinci de ani, s-a făcut auzită: „De ce i-aş spune mulţumesc soţului meu? El ar trebui să fie bucuros că sunt acolo!"

„Lottie, dar de ce *eşti* acolo?" am întrebat. Răspunsul ei a fost mai curând vag – ceva de genul: „Ar fi vai de el fără mine şi, în plus, ar fi prea mare deranjul să plec". Am repetat întrebarea. După multe încurajări din partea mea şi a celorlalţi cursanţi, Lottie a putut să admită că soţul ei îi aducea numeroase avantaje: companie, siguranţă financiară şi sentimentul că nu era singură. I-am spus: „Bine, du-te, aşadar, acasă şi mulţumeşte-i pentru asta."

La următoarea lecţie cursanţii au intrat în sală cu o expresie buimacă pe faţă. Nu le venise să creadă cât de greu fusese să recunoască contribuţia soţilor lor. Unii reuşiseră să facă tema, chiar dacă cu strângere de inimă, alţii nu reuşiseră s-o facă deloc. Alţii au povestit că au încercat să le

mulţumească şi copiilor şi părinţilor, şi că a fost la fel de dificil. Pentru prima oară erau siliţi să pună sub semnul întrebării dărnicia lor.

Asta nu însemna că nu contribuiau în alte domenii ale relaţiilor lor. În majoritatea cazurilor, ei se ocupau de treburile casei, creşteau copiii şi îşi îndeplineau sarcinile obligatorii ale căsniciei. Dar chiar erau darnici? Chiar ştiau cum să dăruiască? Sau doar făceau un schimb? „Tu faci asta pentru mine" şi „eu fac asta pentru tine". Nu mai e necesar să spun că aceşti cursanţi ai mei erau chiar demoralizaţi de ceea ce descoperiseră despre ei înşişi cu ocazia acestei teme simple. I-am convins că cei mai mulţi dintre noi, în societatea noastră, nu ştim, de fapt, cum să dăruim. Cei mai mulţi dintre noi lucrează pe baza unui sistem ascuns de troc. Puţini dau vreodată ceva gratis, fără să aştepte ceva în schimb – bani, apreciere, iubire sau orice altceva.

S-ar putea să spui: „Ce e rău dacă primesc ceva înapoi?" Răspunsul meu este: „Nimic". Totuşi:

DACĂ TOT CEEA CE DĂRUIEŞTI ESTE
CU SCOPUL DE A PRIMI CEVA ÎNAPOI,
GÂNDEŞTE-TE CÂT DE ÎNFRICOŞAT VEI DEVENI.

Mai mult ca sigur, întrebarea se va transforma în curând în: „Primesc *destul* înapoi?" Acest mod de gândire induce o nevoie incredibilă de a-i controla pe alţii, ca să nu te simţi nedreptăţit, şi dă naştere la supărare şi resentimente.

Acum vezi ce e rău în „a primi", dacă este cea mai importantă motivaţie pentru „a da". De fapt:

DĂRNICIA VERITABILĂ NU E DOAR ALTRUISTĂ;
NE FACE ŞI SĂ NE SIMŢIM MAI BINE.

De ce ni se pare atât de greu să dăruim? Teoria mea are două elemente. În primul rând, pentru a dărui e nevoie de un adult matur, iar cei mai mulţi dintre noi nu s-au maturizat cu adevărat. În al doilea rând, dărnicia este o deprindere învăţată, pe care puţini dintre noi o stăpânesc. Aceste elemente sunt legate între ele şi au nevoie de foarte mult exerciţiu pentru a fi aplicate. Motivul pentru care cei mai mulţi dintre noi n-au exersat niciodată aceste deprinderi e simplu – de obicei nici nu ne trece prin minte că nu ne purtăm ca nişte adulţi sau că nu dăruim. Ne înşelăm singuri fără să ne dăm seama. Şi e de înţeles. *Arătăm* ca nişte adulţi şi *părem* a fi oameni darnici. Totuşi, ceea ce se întâmplă în interior contrazice aparenţele.

Una dintre cele mai importante lecţii care trebuie învăţate în viaţă este cum să dăruim, şi *în aceasta se află răspunsul la frică*. Ca bebeluşi, reprezentăm culmea nevoilor. Venim pe lume ca primitori absoluţi. Trebuie să primim, altfel murim. Supravieţuirea noastră este legată de lumea care ne îngrijeşte. Dăruim foarte puţin înapoi. Nu ne pasă la ce oră ne trezim părinţii când ne e foame sau cât de tare ţipăm şi îi deranjăm pe vecini când vrem să fim luaţi în braţe.

Da, părinţii obţin adesea un sentiment de bucurie din zâmbetul sau atingerea copilului lor şi, în acest sens, copilul dăruieşte – dar nu cred că acel copil şi-a petrecut noaptea gândindu-se: „Viaţa mea e îmbelşugată. Am atâtea lucruri de oferit, încât cred că mâine dimineaţă îi voi răsplăti pe părinţii mei cu un zâmbet larg." Nu, „darul" lor se află la un nivel mai degrabă primitiv sau de reflex. De fapt, o burtică flămândă dimineaţa va produce numai ţipete stridente de nerăbdare.

Pe măsură ce trec anii, funcţionăm ca fiinţe din ce în ce mai independente, capabile să-şi poarte singure de grijă – sau, cel puţin, aşa pare. Ne îmbrăcăm singuri, ne hrănim singuri, ne câştigăm traiul. Cu toate acestea, se pare că o parte din noi nu progresează prea mult faţă de ceea ce era în leagăn. În mod metaforic, rămânem speriaţi că nu va veni nimeni să ne potolească foamea – de mâncare, de bani, de iubire, de apreciere şi aşa mai departe. Orice potolire a senzaţiei de „foame" este numai temporară; ştim că foamea se va întoarce.

Imaginaţi-vă ce ne aduce această dilemă în viaţa noastră de zi cu zi. Nu putem dărui. Nu putem iubi. Devenim manipulatori, conştient sau fără să ne dăm seama, căci este implicată propria supravieţuire. Nu putem să suportăm bunăstarea altei persoane, dacă nevoile ei intră în vreun fel în conflict cu ale noastre. Cum ne simţim funcţionând de la nivelul ţarcului de joacă? Neajutoraţi, prinşi în capcană, supăraţi, frustraţi, nemulţumiţi, neîmpliniţi şi mai ales *fricoşi*.

Ce poate fi mai înfricoşător decât să depinzi de altcineva pentru supravieţuire? Ca adulţi fricoşi, punem aceleaşi întrebări pe care le puneam în copilărie. Vor pleca şi nu se vor mai întoarce? Nu mă vor mai iubi? Vor avea grijă de mine? Se vor îmbolnăvi şi vor muri? Ca adulţi, punem aceste întrebări legat de partenerii noştri şi adesea de prietenii noştri, de şef, de părinţi şi chiar de copii.

Oamenii cărora le e frică nu pot dărui cu adevărat. Ei sunt impregnaţi de o senzaţie înrădăcinată de sărăcie în lume, de parcă n-ar fi suficient pentru toţi. Iubire insuficientă, bani insuficienţi, apreciere insuficientă, atenţie insuficientă – pur şi simplu nu e destul pentru toţi. De obicei, frica dintr-un domeniu al vieţii se generalizează, şi devenim

închişi şi protectori în multe domenii ale vieţii. Oamenii fricoşi pot fi închipuiţi stând în poziţie ghemuită şi îmbrăţişându-se singuri. Dacă această imagine reprezintă starea interioară a tuturor oamenilor înspăimântaţi, manifestările exterioare pot lua multe forme:

Oameni de afaceri de succes, dar care au nevoie de confirmarea şefului.

Casnice care îşi învinuiesc soţii sau copiii că nu şi-au putut trăi viaţa niciodată.

Femei de carieră independente, care cer atât de mult de la bărbaţii lor, încât sunt adesea singure.

Bărbaţi care nu pot tolera independenţa propriilor soţii.

Directori de companii care iau decizii dăunătoare şi iresponsabile.

Într-un fel sau altul, cu toţii funcţionează aşa din cauza unui sentiment de frică pentru propria supravieţuire. Sunt, de fapt, cu toţii ghemuiţi şi închişi în ei înşişi.

Dacă te recunoşti în această descriere, alătură-te nouă, celorlalţi. În societatea noastră există doar câţiva care chiar au fost învăţaţi secretele dezvoltării şi dăruirii. Noi am fost învăţaţi iluzia dăruirii, nu şi dăruirea adevărată. Când am fost învăţaţi să avem grijă de siguranţa noastră fizică, am fost învăţaţi şi să nu lăsăm pe nimeni să ne înşele sau să profite de pe urma noastră. Ca urmare, dacă nu primim ceva în schimb, ne simţim folosiţi.

Asta nu vrea să însemne că nu ne putem bucura de ceea ce primim înapoi şi, în mod paradoxal:

CÂND DĂRUIM DIN IUBIRE, ŞI NU PENTRU CĂ ASTA SE AŞTEAPTĂ DE LA NOI, DE OBICEI PRIMIM ÎN SCHIMB MAI MULT DECÂT NE-AM FI IMAGINAT.

Dar dacă avem constant aşteptări, ne vom petrece mare parte din viaţă dezamăgiţi că lumea nu ne tratează corect.

Eu nu mi-am găsit ieşirea din această stare de existenţă dureroasă decât pe la treizeci şi cinci de ani, când am început să înţeleg, în sfârşit, că, indiferent cât aş fi avut în viaţă, *nimic nu ar fi fost îndeajuns, niciodată*. Cu cât aveam mai mult, cu atât îmi doream mai mult – mai multă iubire, mai mulţi bani, mai multă apreciere – mai mult, mai mult, mai mult... Evident că ceva ce făceam sau nu făceam mă împiedica să mă simt mulţumită vreodată. Mai rău, mă ţinea într-o stare de frică permanentă că tot ce aveam va dispărea până la urmă, iar eu nu voi rămâne cu nimic. Priveam totul ca pe proverbiala ultimă picătură de apă din deşert şi mă agăţam de ea din răsputeri.

Era vremea să încerc un alt fel de a fi, căci era clar că vechiul meu fel de a fi nu-mi servea la nimic, nici mie, nici altcuiva din viaţa mea. Aşa cum am relatat mai înainte, am căutat mulţi profesori şi am obţinut multe răspunsuri. În esenţă, am aflat că, pentru a scăpa de frica de lipsă, trebuia să fac exact *invers* de cum făcusem până atunci. În loc să mă agăţ din răsputeri de toate lucrurile, trebuia să încep să mă eliberez de ele, să merg mai departe, să le dăruiesc. Dacă tu crezi că celelalte aspecte din cartea de faţă sunt dificile, stai să vezi când o să-l încerci pe acesta! E într-adevăr o situaţie dilematică: e uşor să dăruieşti când te simţi înzestrat din belşug, dar te simţi aşa *când* dăruieşti, nu înainte! Aşadar: CHIAR DACĂ ŢI-E FRICĂ... ACŢIONEAZĂ!

Să-ți mai amintesc o dată că ceea ce îți prezint eu este un proces de-o viață, la care poți începe să lucrezi de azi. Nu există încă o poțiune magică. Este uimitor de cât timp e nevoie pentru a deveni adult în toată puterea cuvântului. De fapt, unii ar putea-o considera o sarcină pentru toată viața. Eu am lucrat la asta de ani de zile și încă o mai fac. Totuși, vestea bună este că sentimentul meu de putere personală și capacitatea mea de a iubi și a avea încredere au crescut cu cel puțin 1000% de când am început să exersez dărnicia. Multe temeri din domeniile dezbătute în continuare mi-au dispărut complet. Recompensele sunt nemaipomenite. Garantat!

Dăruiește mulțumiri

Începe prin a te gândi la oamenii aflați în prezent în viața ta și la cei importanți din trecut. Scrie-le numele pe o foaie de hârtie. Notează apoi cu ce a contribuit fiecare în felul său unic. Chiar dacă ți-au provocat durere și îți displac enorm, notează ce contribuție au avut în viața ta. Ca și în cazul lui Lottie de mai devreme, în ciuda a ceea ce simțea ea pentru soțul ei, acesta îi oferise multe. De asemenea, e posibil să găsești un dar chiar și în aspectele negative.

Într-o zi, i-am cerut scuze fiului meu pentru că atunci când divorțasem nu fusesem alături de el din punct de vedere emoțional, deși s-ar putea să fi avut nevoie de mine. Eram prea învăluită în propria-mi durere ca să-l mai ajut și pe el. Răspunsul lui a fost: „E OK, mamă. Aceea a fost perioada din viața mea în care am învățat cum să fiu independent. A fost o lecție de preț". A reușit să-mi mulțumească pentru ce nu-i dădusem! Din punct de vedere al sănătății mentale, el era mult mai bine decât dacă ar fi păstrat resentimente în

toţi acei ani. Deci, chiar dacă ţi se pare că cineva nu s-a purtat bine cu tine, descoperă lecţia pe care ai învăţat-o de la el şi scrie pe listă în ce fel şi-a adus contribuţia.

Odată ce ai enumerat toate darurile primite de la diverşii oameni din viaţa ta, du-te şi mulţumeşte-le în mod sistematic. Dacă e vorba de cineva pe care nu l-ai mai văzut sau cu care n-ai mai vorbit de ceva vreme, surprinde-l cu un telefon sau cu o scrisoare, recunoscându-i pur şi simplu meritele pentru contribuţia pe care şi-a adus-o în viaţa ta. Vei fi uimit de plăcerea pe care o vei simţi – şi o vei dărui – făcând asta.

S-ar putea să fie deosebit de greu să faci asta cu unii oameni din viaţa ta, cum ar fi fostul soţ, foştii prieteni sau şefi, cu părinţi sau copiii de care te-ai înstrăinat. Pentru a te ajuta să scapi de sentimente actuale de supărare şi ranchiună, încearcă un exerciţiu pe care l-am învăţat la un workshop cu mai multe luni în urmă:

Intră singur într-o cameră şi închide telefonul. Pune nişte muzică liniştitoare. Aşază-te într-un fotoliu confortabil şi închide ochii. Vizualizează pe cineva care îţi aduce multă supărare sau durere. Imaginează-ţi că persoana respectivă stă în faţa ta. Prima dată, înconjoar-o cu raze de lumină albă, vindecătoare şi spune-i că îi doreşti numai bine – tot ce şi-ar putea dori în viaţă. Mulţumeşte-i pentru orice ţi-a dat. Continuă să faci asta până când simţi că emoţiile negative te părăsesc.

Să afirmi că asta nu e ceva uşor este foarte puţin spus. „Să-i urez *ei* lucruri bune? Ai înnebunit? Vreau să văd că suferă pentru ce mi-a făcut!"

Prima dată când am făcut acest exerciţiu am ales pe cineva care lucrase pentru mine înainte şi care îmi provocase

foarte multă supărare şi durere. Avusesem încredere în el şi consideram că mă trădase. Observă aici mentalitatea de victimă la apogeu. Evident că pe-atunci nu-mi asumam responsabilitatea pentru propria experienţă de viaţă. Efectuând exerciţiul, am trăit o serie de emoţii incredibile.

În primul rând, am fost şocată de supărarea şi ranchiuna pe care le purtam în mine. Mi s-a părut imposibil să-i doresc ceva bun, chiar şi în minte. Supărarea mea iniţială fusese colosală. Eliberându-mă încet de supărare, am intrat în contact cu durerea pe care o simţeam. Asta s-a transformat în supărare pe mine însămi, pentru că am permis să se întâmple ce se întâmplase şi pentru că îmi reţinusem toată supărarea atâta vreme. Asta s-a transformat în iertare pentru mine şi pentru el. Am putut să ne văd pe amândoi ca pe doi oameni care au făcut atunci ce au putut mai bine. Apoi am putut să ne înconjor pe amândoi cu o lumină albă, vindecătoare.

Acest proces mi-a luat cam o oră. Când am început, am crezut că nu se va întâmpla mare lucru. Greşit! Am ţipat, am plâns, am suferit, am urât, m-am deschis, am iertat, am iubit, m-am liniştit. Am continuat să fac acest exerciţiu în fiecare zi, până când n-am mai avut nici un sentiment negativ pentru el şi i-am putut ura nestingherită toate cele bune.

Am făcut acest exerciţiu pentru toţi oamenii din viaţa mea faţă de care aveam sentimente negative, indiferent cât de puternice. Unul dintre ei era fostul meu soţ. Când am putut să ajung la momentul din vizualizare în care îi doream numai bine, l-am sunat şi l-am invitat la prânz. I-am zis doar că ar mai fi nişte lucruri pe care nu i le spusesem niciodată şi că voiam s-o fac acum. A fost încântat că l-am sunat şi ne-am întâlnit la prânz.

I-am spus tot ce apreciam cu adevărat la el când eram căsătoriţi şi ce calităţi admir la el. Deschiderea mea a atras deschidere şi din partea lui şi mi-a împărtăşit lucruri despre mine care erau la fel de afectuoase. Când am plecat în acea zi, după prânzul luat cu el, am simţit că întregisem ceva care până atunci fusese incomplet – şi m-am simţit grozav.

Dacă nu te poţi întâlni efectiv cu oamenii de pe lista ta, fă-o în minte. Vorbeşte-le ca şi cum ar sta în faţa ta şi spune-le ce vrei să le spui. Vindecă relaţia cu ei pe dinăuntru. Din punct de vedere al sănătăţii fizice şi mentale e la fel de eficient ca atunci când ai vorbi cu ei faţă în faţă. Trebuie să scăpăm de durere şi de supărare înainte să aducem iubire. Când avem sentimente negative pentru oamenii din trecutul nostru, aducem aceste sentimente asupra celor din prezent. Şi nu e vorba doar de asta, ci şi de faptul că ne putem provoca boli fizice, aşa cum unii dintre voi s-ar putea să fi păţit. O carte excelentă cu subiectul vindecării corpului şi minţii este cea a lui Louise Hay, *You Can Heal Your Life* (*Poţi să-ţi vindeci viaţa*). Are multe exerciţii care te vor ajuta să te eliberezi de supărarea, durerea şi resentimentele pe care le-ai putea purta în tine.

Foarte mulţi oameni nu spun mulţumesc, pentru că nu-şi dau seama cât de importante pot fi mulţumirile lor. Ţine minte, *tu eşti important şi mulţumirile tale sunt importante*. Nu lăsa să treacă prilejul de a mulţumi cuiva care ţi-a dat ceva – orice ţi-ar fi dat. Dacă ţi se pare greu acum, începe cu situaţiile obişnuite, cum ar fi să-i spui cuiva la muncă: „Mulţumesc" sau „Îţi sunt recunoscător" sau „Îţi mulţumesc că eşti fericit astăzi; mă face şi pe mine fericit". *Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc*. Începe să-ţi introduci în conştiinţă

aceste cuvinte pentru toată lumea din jurul tău. Începe să le mulţumeşti celorlalţi, în loc să aştepţi să-ţi mulţumească ei. La început e greu, dar pe parcurs devine din ce în ce mai uşor. Să oferi mulţumiri e ca un muşchi care trebuie folosit. Pe măsură ce îl încordezi, devine mai puternic. E nevoie doar exerciţiu.

Dăruieşte informaţie

Multe dintre lucrurile pe care le învăţăm în viaţă ajung la noi cu mare greutate. Şi, dintr-un motiv sau altul, avem tendinţa de a vrea să-i vedem şi pe alţii zbătându-se la fel cum am făcut-o noi. Fă invers, şi începe să le dai celorlalţi cât de mult ajutor poţi. Din punct de vedere profesional, asta poate fi foarte dificil. Îmi amintesc de vremurile când mă simţeam ameninţată de cei pe care îi percepeam ca fiind „concurenţa", iar tendinţa era să le ascund informaţii care ar fi putut să-i ajute în muncă.

Slavă Domnului că am acţionat… chiar dacă mi-a fost frică. Unii dintre oamenii pe care i-am ajutat mi-au devenit prieteni buni şi fac parte din sistemul meu de sprijin. Şi aici darul trebuie făcut fără să aştepţi ceva în schimb. Totuşi, este foarte probabil ca răsplata să fie imensă. Unul dintre cursanţii mei m-a întrebat ce s-ar fi întâmplat dacă unul dintre ei s-ar fi întors împotriva mea şi ar fi folosit informaţiile într-o manieră concurenţială. Răspunsul meu a fost şi este că, dacă eu cred suficient de mult în mine că voi „reuşi", indiferent de ce face altcineva, n-are de ce să-mi fie frică. E o chestiune de dezvoltare a încrederii în tine şi în propriul univers. Dintr-un motiv sau altul, când devii un sprijin pentru ceilalţi, te depăşeşti pe tine însuţi. În plus,

când oamenii folosesc ce au învăţat de la tine, impactul tău asupra lumii este mult amplificat.

Dăruieşte laude

Pentru cei mai mulţi dintre noi, oamenii care ni se par cel mai dificil de lăudat sunt cei apropiaţi – partenerii noştri, copiii noştri, părinţii şi, câteodată, prietenii noştri. O mare parte a acestei dificultăţi provine din supărare şi resentimente. Ciudat, totuşi, că, atunci când îi lăudăm pe cei din viaţa noastră, ne eliberăm de negativitate şi le dăm ocazia să se poarte afectuos cu noi.

Prea multă lume pune accentul pe ceea ce e negativ într-o relaţie şi nu le e deloc greu să le reamintească partenerilor de viaţă ce fac greşit. Nu e de mirare că aşa puţine relaţii merg bine. Vrem ca cei dragi să ne aprobe şi să ne susţină. E important să ne înconjurăm de oameni darnici, iubitori şi grijulii. Asta implică şi reversul:

TREBUIE SĂ DEVII CEEA CE VREI SĂ ATRAGI.
FII GENUL ACELA DE PERSOANĂ
PE CARE AI VREA S-O AI ÎN PREAJMĂ.

Una dintre cursantele care face pe Toma Necredinciosul m-a întrebat ce se întâmplă dacă dăruieşti şi iar dăruieşti şi nu primeşti nimic în schimb. I-am cerut să-mi dea un exemplu. Mi-a spus că ea i-a tot dăruit unui bărbat cu care încerca să reia o relaţie, iar el a refuzat să se întoarcă la ea. Eu cred că femeia n-a înţeles deloc. În primul rând, ea nu dăruia fără să aştepte nimic. Avea aşteptări multe! După cum ea însăşi recunoscuse, credea că, dacă va continua să dăruiască, el avea să vadă ce ar pierde şi s-ar fi întors la ea în final.

I-am arătat că părea mai mult o înşelătorie premeditată, decât un act de iubire. I-am sugerat că trebuia să se elibereze de el şi să treacă mai departe, la cineva care îi putea satisface nevoile mai bine. I-am reamintit că nu e greşit să dăruieşti, dar, dacă nevoile noastre nu sunt îndeplinite într-o relaţie, e momentul să închidem acea uşă, *cu iubire*, şi să mergem mai departe. Să dăruieşti nu înseamnă să devii un preş. Avem şi noi dreptul să ni se satisfacă nevoile. Totuşi, nu ne e de folos să ne supărăm dacă cineva anume nu ni le satisface.

Dăruieşte timp

Timpul este ceva care pare să nu ne ajungă niciodată, fiind, prin urmare, unul dintre bunurile noastre cele mai de preţ. Este şi unul dintre darurile cele mai de preţ. Cum oferi timp? Asculţi un prieten care vorbeşte despre problemele lui, scrii un bilet de mulţumire, te implici în ceva mai presus de tine şi devii membru activ, faci voluntariat, îi citeşti o carte unui copil. Toate acestea te rup de tine însuţi şi te ajută să funcţionezi pe baza unei alte laturi – aceea care este iubitoare, grijulie şi îmbelşugată.

David, unul dintre cursanţii mei, vorbea despre una dintre experienţele lui de a-şi dărui timpul. Se oferise voluntar pentru Proiectul Sărbători, care presupunea vizitarea spitalelor în perioada Crăciunului. A descris experienţa ca pe „o deschidere" a inimii şi ca pe o incursiune în „afara obişnuitului şi a meschinului, într-un loc superior". Observaţi ce a simţit David din faptul că a contribuit cu timp. Şi-a amintit că i-a cântat unui copil care se afla în comă. Asistenta îi spusese: „Cântă-i... te va auzi". A spus că a fost frumos şi i-a

sfătuit pe ceilalţi de la curs să se arate deschişi să aducă asemenea contribuţii: „Este o euforie incredibilă!"

Un prieten drag de-al meu, care a suferit recent un atac cerebral, s-a simţit binecuvântat şi îmbelşugat în preajma Zilei Recunoştinţei. S-a oferit voluntar, în scaunul cu rotile cum era, să ajute la prepararea mesei de Ziua Recunoştinţei, într-un restaurant care servea mâncare gratuită oamenilor fără adăpost. S-a bucurat de fiecare moment. Ştie că şi el contează, chiar şi după atacul cerebral.

Voluntariatul este şi o modalitate minunată de a-ţi petrece sărbătorile cu copiii tăi. Una dintre prietenele mele a fost şocată când fiica ei, după ce desfăcuse cincizeci şi două de cadouri, zisese: „Asta-i tot?". Pentru fiica ei a fost ultimul Crăciun de acest fel. Acum, amândouă iau parte în fiecare an la proiectul de sărbători despre care a vorbit David, şi a observat că fiica ei s-a schimbat. În loc să se întrebe ce va primi de Crăciun, acum fata petrece mult timp creând lucruri pe care să le ducă la spital şi să le dăruiască.

Vreau să spun câteva cuvinte despre voluntariat, în general. În timpul anilor la Spitalul Plutitor, am avut multe şanse să-i observ pe voluntari. În general, erau de două categorii: cei care ştiau că şi ei sunt importanţi şi cei care nu ştiau. Şi ce diferenţă era între ei!

Ultimii ajutau fără să se bazeze pe un sentiment de dăruire, ci din obligaţie: „Ar trebui să dăruiesc ceva în schimb comunităţii". Unii dintre aceştia îşi foloseau experienţa de voluntariat ca pe un mod de a le dovedi celorlalţi ce oameni „buni" sunt ei. Asta nu înseamnă că unii nu erau de ajutor. Erau. Cu toate că alţii categoric nu erau. Egoul lor îi împiedica mereu să fie. Aceştia erau cei pe care nu-i interesa de ce avea nevoie Spitalul Plutitor, îi interesa numai ce le-ar fi

putut hrăni lor egoul. Aşadar, ajungeau să fie mai degrabă o problemă decât un ajutor pentru personalul angajat. Ce era mai rău, căpătau din experienţă foarte puţină satisfacţie sau valoare personală.

Cei care ştiau că sunt importanţi erau o cu totul altă specie. Erau prezenţi, tăceau şi făceau. Răspundeau nevoilor noastre, aproape înainte să le-o cerem. Se străduiau să nu întârzie niciodată şi apăreau exact când era nevoie de ei. Făceau tot ce li se cerea, indiferent cât de umilitor ar fi putut să pară. O făceau cu bucurie, ştiind că sunt de folos. Vorbeau rar despre ceea ce făceau – doar făceau. Şi erau foarte îndrăgiţi pentru contribuţia lor.

Diferenţa dintre modul în care funcţionăm în lume, când ştim că suntem importanţi şi când nu ştim că suntem importanţi, este cutremurătoare. Dacă nu recunoşti că eşti important pe lume, poartă-te „ca şi cum ai fi". Întreabă-te: „Dacă chiar aş fi important, ce aş face în situaţia asta? Cum m-aş purta?" Chiar funcţionează.

Aşa că, ştiind că eşti important sau „purtându-te ca şi cum ai fi", dăruieşte-ţi timpul. Ce dar incredibil!

Dăruieşte bani

Banii reprezintă o provocare uriaşă pentru cei mai mulţi dintre noi. Indiferent cât succes am, sunt momente în care mă văd la vârsta de optzeci şi doi de ani, stând la colţ de stradă, cu un pahar în mână, cerşind bani. Am aflat că mulţi se văd astfel. De unde vine asta, n-am nici cea mai vagă idee. Nu mi-a lipsit nimic toată viaţa. Totuşi, frica persistă.

Frica legată de bani persistă adesea, indiferent cât de bogat eşti. Am citit recent într-un ziar o relatare despre un

om extrem de bogat, care continua însă să aibă coşmaruri că va pierde totul. Pentru el, suficient nu va fi niciodată îndeajuns. Cu ani în urmă am auzit o replică extraordinară într-un film de categorie B: „Siguranţa nu înseamnă să ai bani; înseamnă să ştii că poţi să te descurci şi fără ei". Faptul că mulţi dintre noi n-au dus niciodată lipsa banilor ar putea fi problema. Iată o altă situaţie în care o lipsă ar fi putut să ne dea o lecţie de preţ.

Răspunsul la obsesia legată de bani constă în relaxare şi renunţare. În limite rezonabile, începe să-i „dăruieşti", în credinţa că vei găsi mereu o cale să ai tot ce-ţi trebuie. Una dintre prietenele mele scrie „mulţumesc" pe cecurile cu care îşi plăteşte facturile. În această atitudine se află libertate – libertatea de a te bucura, de a investi în tine şi în alţii şi de a fi o parte creatoare a circuitului banilor. Dăruirea banilor poate fi răsplătită în bani adevăraţi, care ţi se întorc, dar, şi mai important, în linişte sufletească. Asta nu înseamnă că ar trebui să-ţi risipeşti banii – echilibrul este secretul.

Dăruieşte iubire

În ceea ce mă priveşte, toate modalităţile de „dăruire" amintite se reduc la dăruirea iubirii. Dar mai sunt şi alte ingrediente în iubire. De exemplu, când lăsăm pe cineva să fie aşa cum este, fără a încerca să-l schimbăm, asta înseamnă să dăruim iubire. Când avem încredere că cineva îşi poate controla singur viaţa şi ne purtăm ca atare, asta înseamnă să dăruim iubire. Când le dăm drumul celorlalţi şi îi lăsăm să se dezvolte, fără să simţim că existenţa ne este ameninţată, asta înseamnă să dăruim iubire. Câte relaţii care arată aşa cunoşti?

Ceea ce pare iubire adesea nu este – este nevoie. După cum afirmă Rollo May în cartea *Man's Search for Himself* (*Omul în căutarea identităţii sale*), „iubirea este confundată în general cu dependenţa; dar, de fapt, poţi iubi numai direct proporţional cu capacitatea ta de a fi independent".

A IUBI ÎNSEAMNĂ A FI CAPABIL SĂ DĂRUIEŞTI.
ŞI ACUM ESTE MOMENTUL SĂ ÎNCEPI.

Am discutat despre cum să dăruieşti mulţumiri, informaţii, laude, timp, bani şi, acum, iubire. Sunt sigură că te poţi gândi şi la alte aspecte care se pot adăuga pe listă. Înţelegi acum că dăruirea este legată de ceea ce dăm din noi. Este legată de renunţarea la sinele tău ghemuit şi reţinut şi de ridicarea în sus, drept şi cu braţele întinse. Când chiar avem sentimentul de belşug, înţelegem cu adevărat expresia: „Vasul meu dă pe dinafară".

Dăruind din postura „sunt important" îţi îmbunătăţeşti capacitatea de a dărui. Totuşi, ca pentru orice altă deprindere, e nevoie de exerciţiu. Chiar dacă acum crezi sau nu, viaţa ta e deja îmbelşugată. Doar că n-ai băgat încă de seamă. Până să accepţi belşugul din viaţa ta, trebuie să-l observi.

Un mod de a-ţi spori conştientizarea este prin ceea ce eu numesc Lista Belşugului. Cumpără-ţi un carneţel frumos. Apucă-te să-l completezi enumerând cât mai multe aspecte pozitive din viaţa ta care îţi vin în minte – trecute şi prezente. Nu te opri până nu ajungi la 150. Unii dintre voi vor găsi mai multe. Când o să simţi că nu te mai poţi gândi la altele, o să vezi că poţi. Concentrează-te în continuare pe toate binecuvântările din viaţa ta. Nu contează cât de mărunte par, include-le în listă.

Adaugă zilnic câte ceva în listă. În loc de un jurnal tradiţional... care pentru mulţi este alcătuit din situaţii fără de speranţă de genul *îmi doresc* şi *aş vrea* – creează lista asta care spune de fapt: „Am!" Notează fiecare lucru pozitiv, mare sau mic, care ţi se întâmplă – un compliment din partea unui prieten, un salut vesel din partea poştaşului, un cer senin, o şansă de a contribui, o tunsoare, un costum nou, mâncare hrănitoare. *Observă* toate chestiile minunate care ţi se întâmplă. Foloseşte memento-uri care să te ţină concentrat pe „covrig, nu pe gaura lui". Caută binecuvântări, şi le vei găsi peste tot. Te vor învălui. Sunt atât de multe, încât nici nu vezi că sunt prezente. Nu e nevoie să simţi lipsa, când există atâta belşug.

Dacă urmezi aceste îndrumări, bănuiesc că vei avea în scurt timp un dulap plin cu astfel de liste. Recitește-le des – mai ales când ai senzaţia de lipsă. Lipsa se află numai în mintea ta. Unii dintre oamenii care dăruiau cel mai mult pe care i-am întâlnit erau săracii de la Spitalul Plutitor. I-am urmărit pe ei şi dărnicia lor faţă de oamenii din comunitatea lor, şi a fost o bucurie. Lipsa nu e legată de bani sau de lucruri materiale; e legată de iubire. Iar iubirea poţi s-o creezi mereu, când eşti conştient că:

VIAŢA TA ESTE ÎMBELŞUGATĂ, IAR TU EŞTI IMPORTANT!

Pe lângă Lista Belşugului, continuă să citeşti cărţi pozitive, să asculţi înregistrări motivaţionale şi inspiraţionale şi să-ţi repeţi afirmaţiile. Spune-ţi: „EU MĂ ELIBEREZ DE FRICA DE LIPSĂ ŞI ACCEPT BELŞUGUL ŞI PROSPERITATEA UNIVERSULUI", şi de câte ori simţi frică legată de bani sau de orice altceva, repetă această afirmaţie. Te va liniști. Îţi

va reaminti, totodată, de belşugul care există în viaţa ta în orice moment.

Ţine minte mereu că ţinteşti să ajungi în punctul în care tu eşti cel care dăruieşte. Când eşti conştient de faptul că „ai", atunci poţi să dăruieşti. Când dăruieşti, n-are de ce să-ţi fie frică. Eşti puternic şi eşti iubitor. În viaţă, secretul nu este să-ţi dai seama ce poţi obţine, ci să-ţi dai seama ce poţi dărui. Există atât de multă putere în felul acesta de gândire, încât imaginaţia se cutremură.

Gândeşte-te la asta: Dacă vezi că scopul tău în viaţă este să dăruieşti, atunci e aproape imposibil să fii tras pe sfoară. Dacă cineva îţi ia ceva, nu face decât să-ţi îndeplinească scopul vieţii, şi merită mulţumirile tale. Când te porţi ca un adult care dăruieşte, temerile tale sunt diminuate... îţi dai seama că eşti menit să se folosească alţii de tine.

George Bernard Shaw a rezumat frumos aceasta în citatul care urmează. Să asculţi zilnic aceste cuvinte te va ajuta mult să înţelegi ce se întâmplă şi îţi va da curajul să treci peste frică, ca să fii de mare folos în lume:

> „Asta este adevărata bucurie a vieţii: să fii folosit într-un scop a cărui măreţie o şi recunoşti. Să fii o forţă a naturii, şi nu o mână de pământ egoistă şi agitată, frământată de necazuri şi revendicări, plângându-te că lumea nu se dedică fericirii tale.
>
> Eu sunt de părere că viaţa mea aparţine întregii comunităţi şi, atât cât trăiesc, este un privilegiu să fac pentru asta tot ce pot. Vreau să fiu epuizat cu totul în clipa morţii, căci cu cât muncesc mai mult, cu atât trăiesc mai mult.

Mă bucur intrinsec de viaţă. Pentru mine, viaţa nu este o lumânare care arde repede. E un fel de torţă extraordinară pe care trebuie s-o ţin sus acum şi pe care vreau s-o fac să ardă cât mai luminos posibil, înainte de-a o preda generaţiilor viitoare."

11

UMPLEREA GOLULUI INTERIOR

Mă detaşez şi am încredere! Mă detaşez şi am încredere!

Am vorbit despre o grămadă de unelte pline de putere: Afirmaţiile, Spune *da* propriului univers, Gândirea pozitivă, Asumarea responsabilităţii, Deciziile N-am-nimic-de-pierdut, Alegerea iubirii şi a încrederii, Învăţarea dăruirii şi altele. Motivul pentru care acestea sunt unelte pline de putere este că ne deschid către un loc din lăuntrul nostru, care, când este atins, ne permite să ne simţim împliniţi.

Acestui loc din interior i-au fost date o mulţime de nume, printre care: Sinele superior, Sinele interior, Super-conştiinţa, Conştiinţa superioară şi Sinele divin. Mie îmi place termenul „Sine superior", pentru simplul fapt că sugerează că putem să depăşim acea dimensiune a noastră care stăruie asupra lucrurilor meschine ce ne provoacă frica, ura, senzaţia de insuficienţă şi toate celelalte forme de negativitate. Acesta ne aduce în minte un nou plan al existenţei, care n-are prea mult de-a face cu supărările şi strădaniile zilnice.

Există un grup de psihologi care cred în existenţa Sinelui superior şi în influenţa pe care o poate exercita acesta asupra individului. Unii dintre ei se referă la opera lor privind Sinele superior cu numele de „psihologia Sinelui superior". Alţii o numesc „psihologie transpersonală". Există şi mulţi profesori şi metafizicieni a căror operă cuprinde tărâmul Sinelui superior.

Ei au sugerat că acest Sine superior este capabil de un grad ridicat de sensibilitate şi de un acordaj la fluxul armonios

din cadrul Universului. El este recipientul multor virtuţi sublime – creativitate, intuiţie, încredere, iubire, bucurie, inspiraţie, aspiraţie, grijă, dărnicie – tot ceea ce am dori noi să resimţim în adâncul inimii.

Prea mulţi dintre noi par să caute ceva „undeva acolo" pentru a-şi face viaţa completă. Ne simţim înstrăinaţi, singuri şi pustiiţi. Indiferent ce facem sau ce avem, nu ne simţim niciodată împliniţi. Aceste senzaţii de pustietate sufletească sau singurătate intensă sunt indicii că am deviat de la curs şi că trebuie să ne corectăm direcţia. Adesea credem că această corecţie înseamnă un nou partener, o nouă casă, o nouă maşină, un nou loc de muncă sau orice altceva nou. Nu aşa stau lucrurile.

Eu cred că noi toţi căutăm, de fapt, această esenţă divină din noi înşine. Când ne aflăm departe de Sinele nostru superior, simţim ceea ce Roberto Assagioli a numit atât de potrivit „nostalgia după căminul divin". Când te simţi pierdut sau abătut de la drum, ca să-ţi regăseşti calea spre casă nu trebuie decât să foloseşti uneltele care te vor pune în concordanţă cu Sinele superior – permiţând astfel sentimentelor bune să se reverse din nou.

Ai putea întreba: „Unde s-a ascuns toată viaţa acest Sine superior?" Auzim adesea expresia „corp, minte şi spirit". Este folosită pentru a ne defini fiinţa ca întreg. Societatea modernă a fost preocupată în principal de corp şi minte. Dimensiunea spirituală, care cuprinde şi Sinele superior, a fost cumva scăpată din vedere. Până acum sunt relativ puţine locuri în care se învaţă ceva despre Sinele superior. Aşa că nu e surprinzător că ne-am concentrat aproape în totalitate pe dimensiunea noastră fizică şi intelectuală. De

fapt, mulți dintre noi nici nu sunt măcar conștienți că avem o dimensiune spirituală.

Adaugă la aceasta și faptul că multor oameni nici nu le place cuvântul „spiritual". Din momentul în care este menționat, nici nu mai ascultă. Motivul este că ei confundă „spiritualul" cu religia și cu Dumnezeu. Cuvântul „spiritual" le taie tot cheful celor care nu sunt religioși.

Chiar dacă ești religios sau nu, vei accepta felul în care folosesc eu acest cuvânt. Când vorbesc despre spiritual, vorbesc despre Sinele superior, acel loc dinlăuntru care este iubitor, bun, îmbelșugat, voios și cu toate celelalte calități pe care le-am menționat mai devreme. Crede-mă când îți spun că, dacă nu atingi, conștient sau nu, dimensiunea spirituală lăuntrică, vei trăi o nemulțumire permanentă.

Sunt sigură că fiecare dintre voi a acționat în virtutea dimensiunii voastre spirituale, fără a o cataloga astfel. Ai dăruit vreodată ceva cuiva și te-ai simțit atât de bine încât ți-au dat lacrimile? Ai fost vreodată atât de copleșit de un lucru frumos, de un apus de soare sau de o floare, încât te-ai umplut de o senzație de preaplin? Ai privit vreodată dincolo de comportamentul urât al cuiva și ai simțit pentru el numai iubire, căci i-ai perceput durerea? Ai plâns de bucurie la un film în care un personaj a trecut de un obstacol greu? Dacă ai făcut ceva din toate astea, se poate spune că ai acționat în virtutea Sinelui superior. Te-ai ridicat deasupra lumii meschine – „Nici măcar nu ți-a mulțumit"; „Nu-și adună niciodată șosetele murdare"; „De ce nu mă sună?" – și ai atins o lume a frumuseții de dincolo.

Trăiești o euforie incredibilă când propriul Sine superior se conectează cu Sinele superior de grup. Dacă ți-a crescut inima la ceremonia de închidere a Jocurilor Olimpice

– când ţi-ai dat seama cât de minunată ar fi lumea dacă am acţiona cu toţii ca unul pentru binele tuturor –, ai simţit Sinele superior de grup. Puterea şi iubirea care pot fi generate sunt fenomenale.

După cum ştii, fără îndoială, puterea şi chiar o senzaţie de euforie pot fi generate şi de către rău. Diferenţa este sentimentul aproape binecuvântat pe care-l primeşti din tot ce generează Sinele superior, care este în mod natural un spaţiu al iubirii. Puterea venită dintr-un loc negativ nu ne alină Nostalgia după căminul divin. De fapt, ne poartă departe, departe de acesta. Astfel, când senzaţia temporară de putere te părăseşte, rămâi pierdut, singur şi speriat. Când acţionezi în virtutea Sinelui superior, te simţi echilibrat şi îmbelşugat – de fapt, te simţi debordant. Când simţi această îmbelşugare, temerile tale dispar în mod automat.

Tot Sinele superior acţionează când dai naştere la „miracole" în viaţa ta – puterea de a ridica o maşină, dacă o persoană dragă este prinsă dedesubt, sau puterea de a îndeplini o sarcină enormă despre care toată lumea îţi spunea că este imposibil de dus la bun sfârşit. Am auzit adesea oameni spunând: „Nu ştiu cum am făcut-o, dar am făcut-o." Puterea le-a venit din propriul Sine superior.

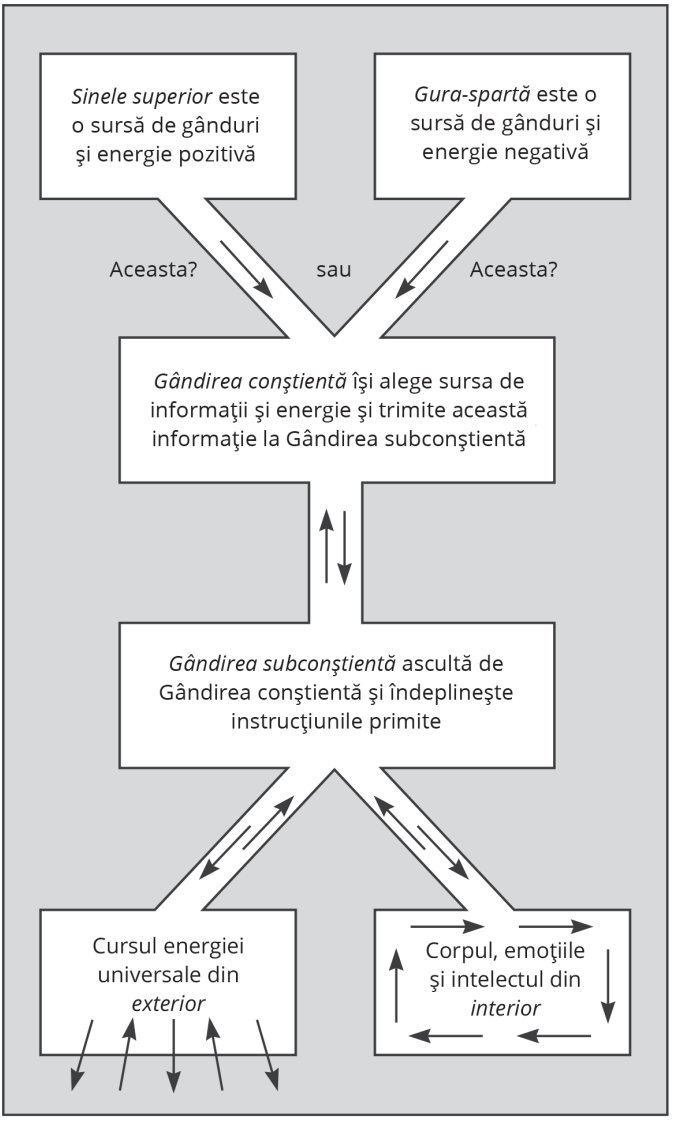
Acum, că ţi-am făcut cunoştinţă cu Sinele superior, dă-mi voie să-ţi prezint un mod de a fi ultra-simplu. Modelul de pe pagina următoare nu este cuprinzător; nu include multe dimensiuni ale lumilor noastre interne şi externe. Ne este de folos, totuşi, pentru a ne reaminti că ne putem alege experienţele de viaţă.

Gura-Spartă, după cum îţi aminteşti, este acea parte din noi care încearcă să ne înnebunească. Este cea care depozitează toate informaţiile negative, din momentul în care

ne-am născut, până în momentul prezent. Cuprinde egoul nostru de copil, care are nevoie în permanenţă de atenţie şi care nu ştie să dăruiască. Gândirea conştientă îi trimite ordine Gândirii subconştiente, bazate pe informaţii primite fie de la Sinele superior, fie de la Gura-Spartă. Putem s-o deprindem să aleagă fie de la una, fie de la cealaltă.

Gândirea subconştientă înmagazinează o cantitate uriaşă de informaţie. Aceasta are acces şi la Energia universală. Funcţionează asemenea unui computer, clasificând şi găsind informaţia. De exemplu, nu-ţi poţi aminti un nume, şi deodată, când te aştepţi mai puţin, răsare de unde nici nu te-aştepţi. A lucrat Gândirea ta subconştientă. Aceasta îşi primeşte ordinele de la Gândirea conştientă. Nu pune la îndoială şi nici nu judecă. Nu deosebeşte binele de rău sau ce e sănătos de ce e toxic. Aminteşte-ţi de experimentul cu braţul, din capitolul 5. Când Gândirii subconştiente i s-a spus: „Sunt o persoană puternică şi demnă.", braţul a fost mai puternic. Când i s-a spus: „Sunt o persoană slabă şi nedemnă", braţul a fost împins în jos cu uşurinţă. Gândirea subconştientă crede tot ce-i spune Gândirea conştientă, indiferent că este adevărat sau nu, sau chiar dacă tu crezi sau nu.

După cum sugerează modelul, gândirea ta poate alege să asculte Gura-Spartă trăncănind cu o negativitate autodistructivă, sau poate alege să asculte Sinele superior, care promovează auto-afirmarea, este iubitor, darnic şi abundent. Toate exerciţiile şi ideile sugerate în cartea de faţă sunt orientate către deschiderea uşilor Gândirii conştiente către îmbelşugarea Sinelui superior, aflat în opoziţie cu sărăcia Gurii-Sparte.


Sinele superior este o sursă de gânduri şi energie pozitivă
Gura-spartă este o sursă de gânduri şi energie negativă
Aceasta?
sau
Aceasta?
Gândirea conştientă îşi alege sursa de informaţii şi energie şi trimite această informaţie la Gândirea subconştientă
Gândirea subconştientă ascultă de Gândirea conştientă şi îndeplineşte instrucţiunile primite
Cursul energiei universale din *exterior*
Corpul, emoţiile şi intelectul din *interior*

Gândirea conştientă adesea nu-şi dă seama că este controlată de Gura-Spartă. Şi chiar dacă îşi dă, Gândirea conştientă este atât de obişnuită să asculte de Gura-Spartă, încât, pe parcursul evenimentelor zilnice, uită să asculte de Sinele superior şi, prin urmare, are nevoie să i se reamintească mereu. Aici sunt de folos afirmaţiile, gândirea pozitivă, înregistrările, cărţile, maximele şi orice alte unelte de care dispui – pentru a-i reaminti Gândirii tale conştiente că nu trebuie să mai asculte de Gura-Spartă.

Ca şi Sinele superior, Gura-Spartă a fost şi va fi mereu prezentă. N-are rost să te plângi că mai apare din când în când! *Te asigur* că o va face. Trebuie să-ţi dai seama că ai înlăuntru o Gură-Spartă; dar ai mai mult de-atât, inclusiv un Sine superior. Nici unul, nici altul nu au dreptate, şi nici nu greşesc. Fiecare îţi oferă pur şi simplu o experienţă diferită de viaţă.

Dacă asculţi de Gura-Spartă, propria experienţă de viaţă va genera frică, iar tu te vei opri din expansiune. Dacă asculţi de Sinele superior, experienţa ta de viaţă va fi plină de bucurie, îmbelşugată şi lipsită de frică. Tu, la fel ca toată lumea, eşti expert în a asculta de Gura-Spartă. Acum, sarcina ta este să devii expert în a asculta de Sinele superior. Atunci vor fi posibile adevăratele alegeri.

De ce se întâmplă atâtea chestii pozitive când Gândirea conştientă alege să funcţioneze pe baza Sinelui superior şi de ce se întâmplă exact invers, când alege să asculte de Gura-Spartă? Se pare că, atunci când Gândirea subconştientă primeşte ordine de la Gândirea conştientă, aceasta caută să le îndeplinească, conectându-se la nivel intern cu corpul, cu sentimentele şi cu intelectul. Astfel, când aude: „Sunt o persoană slabă şi nedemnă", se conectează

la corpul tău şi te face slab din punct de vedere fizic. Se conectează la sentimentele tale şi te face să te simţi deprimat şi neputincios. Se conectează la intelectul tău şi te face să gândeşti prosteşte. De asemenea, te umple de energie negativă. Când aude: „Sunt o persoană puternică şi demnă", se conectează la corpul tău şi te face puternic. Se conectează la sentimentele tale şi te face să te simţi încrezător şi plin de viaţă. Se conectează la intelectul tău şi te face să gândeşti limpede. De asemenea, te umple de energie pozitivă.

Pe deasupra, în afara ta există o Energie universală, fără de care lumea n-ar exista. Îndeplinind ordinele primite de la Gândirea conştientă, energia Gândirii subconştiente se conectează la această Energie universală, care reuşeşte să-ţi aducă exact ce ai „cerut". Dacă tu spui: „Sunt o persoană slabă şi nedemnă", Universul îi face pe plac Gândirii subconştiente şi îţi dă tot felul de chestii negative. Oamenii te calcă în picioare. Nu obţii niciodată ce vrei. Toate îţi stau în cale, iar tu te simţi prea lipsit de putere ca să le dai la o parte.

Când spui: „Sunt o persoană puternică şi demnă", Universul îi face pe plac Gândirii subconştiente şi îţi oferă tot felul de lucruri pozitive. Oamenii îţi respectă forţa şi se poartă corect cu tine. Realizezi tot felul de chestii grozave. Nimic nu-ţi stă în cale, căci găseşti mijloace să înlături orice obstacol. Secretul aici este că, la fel cum Gândirea ta subconştientă nu judecă, nici Energia universală n-o face.

Metafizicienii vorbesc despre Legile Energiei universale. Una dintre aceste legi este Legea Atracţiei. Tu o ştii sub forma „cine se aseamănă se adună". Când emiţi energie negativă, ce vei atrage? Energie negativă. Când emiţi energie pozitivă, ce vei atrage? Energie pozitivă. Poate că asta te

lămurește de ce este imperativ să-ți deprinzi mintea să emită numai gânduri pozitive.

Unii dintre voi s-ar putea să aibă dificultăți în a accepta ideea de Energie universală. Nu trebuie să crezi în acest concept pentru a-ți atinge Sinele superior. Totuși, când te vezi conectat la ceva mai măreț decât tine, nu mai simți că trebuie să te descurci pe cont propriu. Senzația ta de putere crește foarte mult, iar temerile tale sunt foarte mult diminuate. Aceasta se leagă de Frica de Nivel 3: „Mă tem că n-am să fac față". Vezi acum că, alături de Energia universală, poți învăța să ai încredere nu numai în tine, ci și în Univers. Acest gen de dublă încredere semnifică în cele din urmă sfârșitul fricii.

Una dintre uneltele pe care Gândirea subconștientă le folosește pentru a te conecta cu ceea ce cauți este propria *intuiție*. Acele mesaje ciudate pe care le primești sunt, de fapt, Gândirea subconștientă care spune: „Am găsit!". Cel care a simțit puterea intuiției nu poate să nege că ceva acționează în favoarea noastră, dacă o ascultăm. Dacă înveți să ai încredere în intuiție, par să se întâmple „miracole".

Intuiția noastră lucrează constant pentru noi – totuși, de obicei n-o ascultăm. Când am luat decizia conștientă de a începe să acționez pe baza gândurilor care-mi treceau prin cap, au început să apară „coincidențe" uimitoare. Cursul meu de frică a luat ființă, inițial, ca rezultat al propriei intuiții. La vremea aceea, aveam o idee vagă cu privire la faptul că voiam ca odată, în viitor, să predau un curs despre frică. L-am amânat pe termen nelimitat, în mare parte întrucât eram prea ocupată cu altele pentru a transcrie în formă completă descrierea cursului și a face o schiță a

acestuia, şi apoi pentru a găsi o şcoală doritoare să predau un asemenea curs. Părea foarte mult de muncă.

Într-o zi, pe când stăteam la birou şi lucram, mi-a venit în minte un mesaj puternic. Acesta spunea: „Du-te la New School". Nu mi-am dat seama de ce mi-a trecut acest mesaj prin cap. Nu fusesem niciodată la New School for Social Research. Nu cunoşteam pe nimeni acolo. De fapt, nici nu ştiam unde se află. Din curiozitate, m-am hotărât să mă duc. I-am spus secretarei mele că mă duc la New School, iar ea m-a întrebat de ce. I-am spus: „Nu ştiu!" S-a uitat ciudat la mine când am ieşit pe uşă.

Am urcat într-un taxi care m-a dus chiar la poarta New School. Când am intrat în hol, m-am întrebat: „Ce-ar trebui să fac acum?" Am văzut un ghid şi m-am uitat la departamentele enumerate. Mi-a sărit în ochi Relaţii cu publicul. „Acolo trebuie să mă duc." Mintea mea a gândit că probabil am fost „trimisă" aici pentru a mă înscrie la un workshop extraordinar pe care-l aveau în ofertă. Pe-atunci eram dependentă de workshopuri. Ideea de a preda la New School nu-mi venise.

Am găsit uşa pe care scria Departamentul de Relaţii cu publicul şi am intrat. Nu era nimeni la recepţie. M-am uitat pe uşa din dreapta mea şi am văzut o femeie aşezată la birou. M-a întrebat: „Pot să vă ajut?" În mod intuitiv, fără să mă „gândesc" la ce spuneam, m-am surprins şi pe mine spunând: „Am venit să predau un curs despre cum să-ţi depăşeşti frica." Fără să ştiu, vorbeam cu şefa departamentului, o femeie grozavă, pe nume Ruth Van Doren. M-a privit cu uimire şi, în sfârşit, a spus pe neaşteptate: „Nu pot să cred! Am căutat în sus şi-n jos pe cineva care să predea un curs despre frică şi n-am găsit pe nimeni. Iar azi e

termenul-limită – trebuie predate toate descrierile cursurilor din ofertă."

M-a întrebat ce atestate am și a fost mulțumită de ele. Mi-a spus apoi că trebuie să se grăbească să prindă un autobuz și mi-a cerut să scriu repede o descriere a cursului și să-i dau un nume. Le-am scris. I le-a înmânat secretarei și a ieșit repede pe ușă, mulțumindu-mi din inimă.

După ce a plecat, am rămas într-o stare de șoc. Nu avusesem în acea zi nicio intenție conștientă să propun un curs. Iar ceea ce eu îmi imaginasem a fi o sarcină anevoioasă, care să-mi ia luni de zile, mi-a luat exact douăsprezece minute! Ruth Van Doren voia ceva, eu voiam ceva, iar Universul ne-a făcut să ne întâlnim. Habar n-am cum funcționează asta. Știu că funcționează, pur și simplu. Uimitor este că, dacă m-aș fi gândit serios la asta, nu i-aș fi abordat pe cei de la New School. M-aș fi dus la Colegiul Hunter, unde am fost studentă, sau la Universitatea Columbia, unde mi-am luat masteratul. Cunoșteam o mulțime de oameni la am. New School nici nu mi-ar fi trecut prin cap, gândind rațional.

E demn de remarcat că predarea acelui curs a reprezentat un punct de cotitură în viața mea. Experiența a fost atât de pozitivă și mi s-a părut atât de „potrivită" pentru mine, încât m-am hotărât să renunț la jobul pe care îl aveam de zece ani și să devin profesoară și scriitoare. O, apropo, s-ar putea să fi ghicit ce nume am ales pentru curs. Era „Chiar dacă ți-e frică... acționează"!

Sunt sigură că ai auzit de exemple și mai dramatice de intuiție la lucru – vieți salvate, oameni care se întâlnesc în ciuda unor piedici uriașe și alte întâmplări uimitoare. Ideea este că avem cu toții acces la această putere a intuiției,

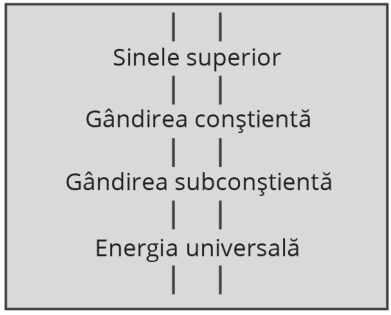
dacă începem să ascultăm mesajele pe care ni le trimite Gândirea subconştientă. Bănuiesc că funcţionează pe baza instrucţiunilor pe care noi înşine i le-am dat, când nici nu eram conştienţi că o făceam. Poate noi am uitat de asta, dar subconştientul nu uită niciodată. De fapt, el funcţionează mai bine când nu ne mai preocupăm Gândirea conştientă cu asta şi îl lăsăm să facă treaba fără să ne amestecăm. Din această cauză, cele mai inspirate idei le avem când ne relaxăm sau facem altceva decât să ne ocupăm de sarcina care are nevoie de o soluţie.

Începe să fii atent la ceea ce ţi se spune, şi apoi acţionează pe această bază. Dacă mintea îţi spune: „Sună-l pe cutăriţă", sună-l. Dacă îţi spune: „Vino aici", vino aici. Dacă îţi spune: „Du-te acolo", du-te acolo. La început, s-ar putea să fii confuz, neştiind dacă este intuiţia ta la lucru sau Gura-Spartă, sau altceva. Tu urmează pur şi simplu instrucţiunile în continuare, şi în curând vei putea să faci diferenţa între ele. Eu mă aflu în punctul în care acţionez pe baza majorităţii acestor gânduri aparent rătăcitoare care-mi trec prin minte şi sunt uimită de conexiunile care au apărut. În *Embracing Uncertainty* (*Îmbrăţişând incertitudinea*), dedic un întreg capitol sporirii puterii dimensiunii intuitive pe care o avem cu toţii. Sunt disponibile şi cărţi întregi pe tema dezvoltării gândirii intuitive. Este o zonă care, fără îndoială, merită investigată.

Eu am început să mă bazez atât de mult pe Gândirea subconştientă, încât, când mă preocupă ceva, spun simplu: „Îi cer Gândirii subconştiente să găsească soluţia pentru mine". Şi apoi nu-mi mai fac griji şi nu mă mai gândesc la asta. Cumva, uşor şi fără efort, soluţia vine. Un moment deosebit de eficient pentru a face asta este seara, când te duci

la culcare. Pur și simplu dă-i drumul și pornește-o. Probabil că vei dormi mult mai bine așa.

Când ești supărat, nu lași să pătrundă abundența Sinelui superior. Dacă ești aliniat sau „centrat", după cum apare în ilustrația de mai jos, te simți într-un flux armonios.



Dacă rămâi centrat, n-are de ce să-ți fie frică. Îți atingi sursa de putere și totul este bine. Dar cum poți să devii centrat, mai ales când ești supărat?

Dacă îți pierzi capul de la ceva anume – de la un loc de muncă pe care ți-l dorești cu disperare, să zicem –, atunci începe să se acumuleze anxietatea. Începi să simți că lumea ta se va prăbuși, dacă nu ți se oferă acel loc de muncă. Gura-Spartă preia controlul și începe să te înnebunească, convingându-te că nu mai e alt job pe lume și că fără el nu vei supraviețui. Gura-Spartă te descentrează. Atunci începi să utilizezi tehnicile prezentate în această carte.

Începi să-ți repeți afirmațiile. Începi să folosești Vocabularul De-la-durere-la-putere ca să înțelegi ce se întâmplă. Pui muzică frumoasă și liniștitoare sau o meditație sau o înregistrare audio, cum ar fi *Dialog interior pentru calmarea minții*. Începi să-ți explorezi sursa de putere – acel spațiu

dinlăuntru în care poţi să vezi lumea ca pe un loc sigur şi tămăduitor. Aminteşte-ţi mereu că e la fel de realist să gândeşti pozitiv, cum este să gândeşti negativ. Şi aminteşte-ţi, de asemenea, experimentul cu braţul. Vorbeşte-ţi pozitiv, chiar dacă la început nu crezi nici tu.

Spune-ţi:

„Acest job nu reprezintă viaţa mea. Dacă nu-l obţin, este din cauză că nu este spre binele meu suprem. Dacă sunt menit să-l am, atunci va fi al meu. Acum pot să mă relaxez şi să-l predau Gândirii mele subconştiente şi Energiei universale. Toate răspunsurile de care am nevoie se află în mine. Totul se întâmplă perfect. N-are de ce să-mi fie frică."

În timp ce îţi spui aceste adevăruri, încearcă să-ţi relaxezi corpul. Dacă îţi tot bagi în minte suficient de mult timp aceste cuvinte pozitive, vei observa în cele din urmă că o linişte caldă îţi cuprinde corpul şi mintea şi te vei simţi în siguranţă. Fiecare afirmaţie pozitivă te atrage, ca un magnet, mai aproape de centru... de sursa ta. Ai ajuns în locul în care totul este sigur. Ai renunţat la rezultat, şi n-are de ce să-ţi fie frică.

La început s-ar putea să-ţi ia ceva timp să te retragi către centru. Găseşte-ţi, aşadar, un spaţiu liniştit şi stai acolo cât e nevoie ca să te simţi mai bine. Înregistrarea ta audio liniştitoare de pe fundal te va ajuta cu adevărat să te aliniezi mai repede. Nu numai că îţi induce o stare de spirit şi blochează zgomotul din afară, dar te şi determină până la urmă să te relaxezi şi să-ţi simţi puterea din momentul în care o porneşti.

Ce ai putea să-ți spui dacă problema nu e locul de muncă, ci relația ta?

> „Această femeie (sau acest bărbat) nu reprezintă viața mea. Dacă suntem meniți să fim împreună, vom fi. Dacă nu, așa să fie. Am încredere că Gândirea mea subconștientă și Energia universală creează relația perfectă pentru mine. Pot să renunț, având încredere că totul se întâmplă așa cum trebuie. Viața mea este plină. Viața mea este bogată. N-are de ce să-mi fie frică."

La începutul căsniciei noastre, eu și soțul meu am găsit o casă perfectă pentru noi. Costa mai mult decât eram pregătiți să dăm; cu toate acestea, ne-am arătat interesați. M-am trezit că am început să am obsesii legate de casă. Gura-Spartă a început:

> „Nu vei găsi niciodată banii pentru avans. Dacă îți vinzi bunurile, nu vei mai avea la ce să recurgi. Și dacă ai nevoie de bani? Dacă pierzi casa aia, nu se vor mai găsi altele la fel de frumoase. Dar cum să strângem banii?"

M-am așezat și am început auto-discursul pozitiv care avea să mă atragă ca un magnet înapoi către centru:

> „Casa asta nu reprezintă viața mea. Dacă sunt menită s-o am, va fi a mea, iar banii ne vor veni ușor și fără efort. Dacă nu e casa potrivită pentru noi, vom găsi alta, la fel de frumoasă, și poate și mai și. O predau Gândirii mele subconștiente pentru a-mi da toate răspunsurile de care am nevoie. Totul se întâmplă așa cum trebuie. N-are de ce să-mi fie frică."

Obsesia a dispărut şi m-a cuprins o senzaţie plăcută de calm. De fiecare dată când simţeam că ascult de Gura-Spartă, mă întorceam în acel loc de siguranţă şi calm. Casa era menită să fie a noastră, pentru că banii ne-au venit uşor şi fără efort. Având încredere în Univers, simţeam că atrag tot ce aveam nevoie pentru a mă ocupa confortabil de cumpărarea casei.

Eu sunt convinsă că...

DACĂ NU NE CONCENTRĂM ÎN MOD CONŞTIENT ŞI CONSECVENT PE DIMENSIUNEA NOASTRĂ SPIRITUALĂ, NU VOM SIMŢI NICIODATĂ ACEL FEL DE BUCURIE, SATISFACŢIE, SIGURANŢĂ ŞI CONEXIUNE PE CARE LE CĂUTĂM CU TOŢII.

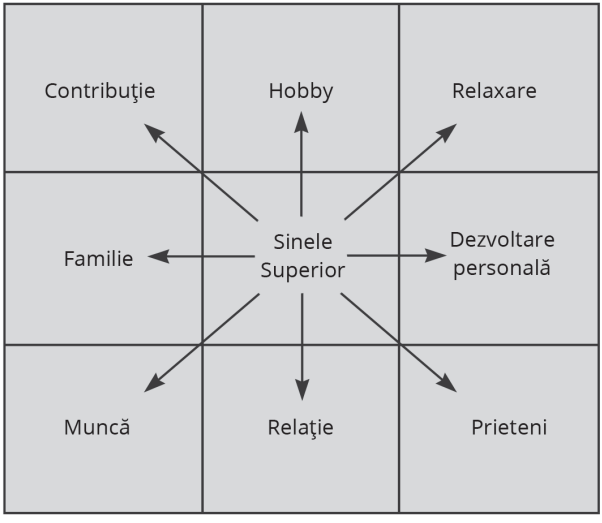
E nevoie de exerciţiu. Când oamenii vorbesc despre „a fi pe calea cea bună" sau despre viaţa ca o „călătorie", ei se referă la veghea permanentă necesară pentru a deprinde Gândirea conştientă să asculte lecţiile date de Sinele superior, care, din cauza bruiajului Gurii-Sparte, ne scapă câteodată.

Hai să ne întoarcem şi să vedem cum îţi poate furniza Grila vieţii tale complete exerciţiul de care ai nevoie. Îţi sugerez ca una dintre casetele permanente să fie Sinele superior. Fă-ţi timp în fiecare zi să stai în linişte şi să te concentrezi pe Sinele superior, folosind diferitele unelte propuse – afirmaţii, înregistrări audio inspiraţionale, meditaţii sau ce ţi se potriveşte mai bine. Cel mai bun moment pentru a face asta e dimineaţa, fiindcă dă tonul pentru întreaga zi. Concentrează-te, de asemenea, pe zona Sinelui superior din grilă înainte de a merge la culcare – dându-i, poate, instrucţiuni Sinelui tău superior să găsească rezolvarea unei probleme cu care te confrunţi.

Caseta Sinelui superior este diferită de celelalte, pentru că este singurul sector din grilă care influenţează pozitiv toate celelalte zone ale vieţii. Din acest loc superior, aflat deasupra mărunţişurilor, tu creezi lucruri preţioase oriunde te-ai duce şi orice ai face. Bazându-te pe un spaţiu spiritual, îţi îmbunătăţeşti relaţia cu restul lumii – familie, muncă, voluntariat, prieteni, dezvoltare personală şi aşa mai departe. Cu asta în minte, grila ta va arăta ca cea din ilustraţia de pe următoarea pagină

Energia pozitivă şi iubitoare care curge dintr-o spiritualitate superioară se va revărsa în toate zonele vieţii tale. Aceia dintre voi care deja şi-au descoperit identitatea spirituală înţeleg despre ce vorbesc. Iar pentru aceia care nu şi-au descoperit-o, vă aşteaptă o surpriză plăcută.

GRILA VIEŢII SPIRITUALE



Caseta Contribuţiei îţi poate folosi în ideea de a te menţine aliniat. Când devii antrenat într-o energie mai măreaţă, motivat de Sinele superior al grupului, eşti pătruns de forţă şi motivaţie. Este de ajutor să contribui la ceva în care crezi din toată inima. Fă şi din Contribuţie o casetă permanentă în grila ta. Te va ajuta să-ţi reaminteşti că ai multe de dăruit, chiar dacă tu crezi că nu e aşa. Ţine minte, când „te porţi ca şi cum...", funcţionează chiar dacă tu crezi sau nu.

Scopul acestei cărţi nu este să explice lumea spirituală. Ceea ce sper eu să fac este, însă, să-ţi stimulez apetitul, ca să fii dornic să afli mai multe. Te îndemn să priveşti legile Universului aşa cum sunt postulate ele de metafizicieni. Un început bun pentru tine ar fi să citeşti cartea edificatoare *Shortcut to a Miracle: How to Change Your Consciousness and Transform Your Life* (*Miracol la minut: Cum să-ţi schimbi conştientizarea şi să-ţi transformi viaţa*), de Michael C. Rann şi Elizabeth Rann Arrott. Nu lăsa cuvântul „metafizic" să te îndepărteze. Acesta semnifică studiul a ceea ce se află dincolo de domeniul fizic. Legile metafizicii sunt uimitor de simplu de înţeles şi pot limpezi multe confuzii despre felul în care funcţionează lumea. Acestea te pot ajuta să ai o mai mare încredere în tine şi în Univers – care, desigur, este antidotul pentru frică. Aceste legi necesită să le exersezi o viaţă întreagă, la fel ca orice altceva din cartea de faţă, dar îţi vor da o idee asupra direcţiei spre care ai putea alege să te îndrepţi. Pentru aceia dintre voi care sunt religioşi şi/sau cred în Dumnezeu, veţi vedea că aceste legi pot fi incluse în convingerile voastre. Şi, după cum am spus mai devreme, şi dacă nu crezi în Dumnezeu, aceste legi tot sunt valabile.

Te încurajez să studiezi ideile lui C.G. Jung și Roberto Assagioli, ambii mari gânditori în domeniul psihologiei transpersonale. Assagioli este fondatorul psihosintezei, un model extraordinar de auto-integrare și auto-realizare. Psihosinteza folosește multe tehnici valoroase în vederea eliberării de condiționările trecute, a rezolvării conflictelor interne (cum ar fi „Vreau să fiu întreținut de cineva" versus „Vreau să fiu complet independent") și a trezirii puterilor noastre iubitoare și creatoare.

Una dintre uneltele puternice folosite de practicanții psihosintezei și ai altor discipline este *vizualizarea ghidată*. Aceasta poate fi una dintre modalitățile cele mai eficiente de a atinge rapid Sinele superior. Există numeroase cărți grozave scrise pe această temă și, din nou, îți sugerez să le citești. Dar pentru a cunoaște cu adevărat puterea unei vizualizări ghidate, trebuie să experimentezi una. Te încurajez, așadar, să urmezi un workshop de vizualizare ghidată sau să cumperi înregistrări audio care să includă una. Lectura te ajută să înțelegi, dar experiența unei vizualizări îți oferă trăirea autentică – o diferență esențială realmente.

Pe scurt, o vizualizare ghidată îți cere să închizi ochii, să-ți relaxezi corpul și să asculți pe cineva dându-ți instrucțiunile. Aceasta se folosește de puterea imaginației tale pentru a vedea viața așa cum ar trebui s-o vezi dacă ți-ai asculta numai Sinele superior. Dacă ești înfricoșat, imaginația ta se conectează la Gura-Spartă, și adesea singurele pe care poți să le încropești sunt poveștile de groază. Prin vizualizarea ghidată poți învăța să dai la o parte, pentru o clipă, Gura-Spartă, să trăiești sentimente și să vezi imagini mentale așa cum n-ai mai simțit sau n-ai mai văzut niciodată. Imaginile sunt de cele mai multe ori atât de frumoase,

încât vei fi mişcat până la lacrimi de fericire. Chiar şi imaginile negative care apar sunt valoroase; îţi relevă adesea informaţii pe care ţi le ascundeai singur.

Sunt şi dintre aceia care întâmpină dificultăţi în crearea imaginilor vizuale, iar pentru ei vizualizarea ghidată nu este eficace. Dacă te numeri printre aceşti oameni, nu te îngrijora. Foloseşte celelalte unelte, cum ar fi afirmaţiile, pentru a te ajuta să-ţi găseşti calea către Sinele superior. Te sfătuiesc, totuşi, să încerci şi vizualizarea.

Poate fi foarte eficace să citeşti cu voce tare vizualizările din cărţi, înregistrându-le pe reportofon, folosind o voce cât poţi de liniştitoare. Ascultând înregistrări cu vizualizări făcute de alţii, vei înţelege cât timp e nevoie să laşi între propoziţii pentru a produce efectul deplin.

În continuare, avem o variantă prescurtată a unei vizualizări ghidate pe care o folosesc la cursul meu şi în înregistrarea mea audio, „Arta învingerii fricii".

> Stai într-un fotoliu comod, cu spatele drept, picioarele pe podea, mâinile aşezate confortabil în poală. N-ai nimic de făcut decât să-mi asculţi instrucţiunile şi să laşi să-ţi apară orice imagine îţi apare. Nu există o modalitate corectă sau greşită de a face o vizualizare. Acceptă pur şi simplu orice apare.
>
> Acum închide ochii... şi ţine-i închişi pe durata vizualizării. Inspiră adânc... absoarbe toată energia iubitoare din Univers... şi expiră toată energia ta iubitoare în Univers... Încă o dată... inspiră... şi expiră. Şi încă o dată... inspiră... şi expiră. Simte cât de bine e să începi să te relaxezi complet. Începe din creştetul capului şi croieşte-ţi drum în jos, spre picioare... relaxează-te. Relaxează-ţi muşchii...

între ochi... în obraji... gură... gât... umeri... spate... braţe... palme... piept... abdomen... fese... picioare... tălpi...

Relaxează-te cu totul... verificându-ţi toate părţile corpului care ar mai putea rămâne tensionate... şi eliberează-le... Acum vreau să te gândeşti la un scop pe care-l ai în viaţă... un anume scop... iar tu ştii că FRICA te ţine să nu avansezi spre acel scop...

Acum, aş vrea să te imaginezi abordând acel scop „ca şi cum" nu ţi-ar fi frică...

Vreau să te vezi abordând acel scop cu un sentiment de putere şi încredere în tine... încrederea că totul va fi bine...

Ce-ai face... dacă nu ţi-ar fi frică?...

Vizualizează-te... Care ar fi următorul pas... dacă nu ţi-ar fi frică?

Uită-te la oamenii din jurul tău... Cum relaţionezi cu ei... fără frică?

Ei cum relaţionează cu tine?

Bucură-te pur şi simplu de această senzaţie de putere şi observă-ţi capacitatea de a iubi... şi de a contribui...

Şi află că acest sentiment se află întotdeauna înlăuntrul tău... e întotdeauna o parte din tine...

Şi îţi stă în putere să avansezi în viaţă cu acea putere şi încredere...

Vizualizează-te... formulează-ţi scopul... cu puterea ta... cu încrederea ta... cu iubirea ta... şi cu contribuţia ta...

Şi încet... revino în această cameră... ştiind că acea putere se află la dispoziţia ta... De cum vei începe să acţionezi... puterea va ieşi la iveală...

Simte că stai în fotoliul tău... fii prezent în cameră... ascultă sunetele din jurul tău... şi când eşti gata... deschide ochii... nu e nevoie să te grăbeşti. Când eşti gata, deschide ochii.

Întinde-te şi simte gustul delicios al puterii tale. E toată la dispoziţia ta.

Pentru cei de la cursul meu care sunt receptivi la vizualizări, aceasta este foarte puternică. Mulţi m-au informat că au văzut pentru prima oară cum arată lumea fără frică. Ei povestesc că, atunci când au dat la o parte frica, au rămas cu iubire din belşug. Au fost şocaţi de cât de frumoasă le părea lumea şi cât de mult voiau să le dăruiască oamenilor din jur. Dacă n-ai idee cum arată lumea fără frică, e greu să-şi dai seama pentru ce lupţi. Odată ce această viziune ţi se arată, calea este mai uşor de urmat. Ştii când eşti în acord cu Sinele superior şi când nu eşti.

Vizualizările pot fi folosite şi pentru a găsi răspunsuri la întrebările despre însemnătatea şi scopul propriei vieţi sau pentru a-ţi clarifica scopurile în viaţă ori a-ţi dezvălui adevăruri pe care ţi le ascunzi. Au o multitudine de utilizări şi oferă informaţii incredibile – atât de multe, încât constituie unelte valoroase pentru profesori şi psihoterapeuţi.

Ţi-am prezentat o mulţime de idei şi de unelte, dar pentru a le face să funcţioneze eficient, e nevoie să ai încredere. Mi s-a cerut adesea să dovedesc că ceea ce predau eu este adevărat. Nu pot răspunde decât că unele aspecte nu pot fi dovedite – cel puţin, nu încă.

Nu pot dovedi că există un Sine superior. Nu pot dovedi că suntem conectaţi la o sursă de energie vindecătoare şi hrănitoare. Nu pot dovedi că Gândirea subconştientă poate crea „miracole", atât în lumea interioară, cât şi în cea exterioară. Nu pot dovedi că uneltele pe care ţi le-am dat funcţionează. Dar ştiu că, atunci când folosesc aceste concepte ca model pentru propria viaţă, experienţele mele se transformă şi mă trezesc îndrăgostită pe deplin de viaţă şi de tot ceea ce cuprinde ea – de totalitatea ei. Nu pot dovedi că am dreptate... *dar nimeni nu poate dovedi că n-am.* După cum a scris Hugh Prather, în *There Is a Place Where You Are Not Alone* (*Există un loc în care nu eşti singur*):

DE CE AI ALEGE SĂ AI DREPTATE,
ÎN LOC SĂ FII FERICIT
CÂND NU POŢI SĂ AI DREPTATE?

Cum mi-am trăit viaţa şi de pe poziţia Gurii-Sparte, şi de pe aceea a Sinelui superior, alegerea mea este cea din urmă. Voi face tot ce e necesar pentru a mă deschide din ce în ce mai mult către o minte şi o inimă pline de iubire, bucurie, creativitate, satisfacţie şi linişte. Acesta este ţelul meu şi, folosind tehnicile din această carte, am făcut un drum lung spre el. Aştept cu nerăbdare călătoriile pe care le voi face în viitor. Am încredere că ne vom întâlni pe drum... dacă nu ne-am întâlnit deja.

ALEGEREA ESTE A MEA

CÂND SUNT ACORDAT LA GURA-SPARTĂ	CÂND SUNT ACORDAT LA SINELE SUPERIOR
Încerc să exercit control	Am încredere
Nu observ cât de binecuvântat sunt	Apreciez
Am nevoie de atenție	Iubesc
Sunt insensibil	Îmi pasă
Sunt răvășit	Sunt liniștit
Sunt blocat	Sunt creativ
Nu știu că sunt important	Sunt important
Resping	Atrag
Fac diferența din punct de vedere negativ	Fac diferența din punct de vedere pozitiv
Iau	Dăruiesc și primesc
Sunt plictisit	Sunt implicat
Sunt gol pe dinăuntru	Mă simt plin pe dinăuntru
Sunt plin de neîncredere în mine	Am încredere în mine
Sunt nemulțumit	Sunt mulțumit
Am o viziune îngustă	Am o viziune largă
Tot aștept	Trăiesc în prezent
Sunt neajutorat	Sunt de ajutor
Nu mă bucur niciodată	Sunt plin de bucurie
Sunt tot timpul dezamăgit	Mă mulțumesc cu ce este
Țin ranchiună	Iert
Sunt încordat	Sunt relaxat
Sunt ca un robot	Sunt viu
Viața se scurge pe lângă mine	Îmi place să îmbătrânesc
Sunt slab	Sunt puternic
Sunt vulnerabil	Sunt protejat
Am rătăcit drumul	Sunt pe calea cea bună
Încerc să controlez	Las să se întâmple
Sunt sărac	Am atât de multe
Mă simt singur	Sunt conectat
Îmi este frică	Sunt entuziasmat

12

E DESTUL TIMP

Tot ce se întâmplă este perfect! Tot ce se întâmplă este perfect! Tot ce se întâmplă este perfect!

Iată-te... plin de tot felul de informaţii despre cum să devii puternic în faţa tuturor temerilor tale. Ce urmează? Ce aş putea să-ţi mai spun pentru a te ajuta să te menţii pe calea cea bună, în timp ce îţi continui următoarea etapă a călătoriei? În primul rând, încurajarea şi motivarea pe care deja le-ai primit prin intermediul acestei cărţi vor fi mereu aici pentru tine, oricând ai nevoie de ele. Când simţi că te abaţi de la drum sau că eşti perturbat de forţe exterioare, întoarce-te şi recitește acele părţi care te fac să te simţi bine. De asemenea, de când cartea *Chiar dacă ţi-e frică... acţionează* a fost publicată pentru prima oară, am scris *Feel the Fear... and Beyond* (*Simte frica... şi dincolo de ea*), pentru a-ţi oferi o practică a folosirii exerciţiilor pe care le-ai învăţat din cartea de faţă. Cu cât exersezi mai mult, cu atât mai bine.

Cea mai mare capcană de pe parcursul vieţii este nerăbdarea. Nu uita că a fi nerăbdător este un mod de a te pedepsi singur. Dă naştere la stres, nemulţumire şi frică. De câte ori Gura-Spartă te face să te simţi nerăbdător, întreab-o: „Ce atâta grabă? Totul se întâmplă perfect. Nu-ţi face griji. Când voi fi gata să merg mai departe, o voi face. Între timp, încerc să înţeleg şi învăţ".

Când ne dăm seama de potenţiala putere din interior, avem impulsul să punem „rapid" mâna pe ea. Cu cât ne agăţăm mai mult de ea, cu atât pare să ne scape mai tare. Nu există metodă „rapidă". Există seminare, workshopuri,

cărţi şi înregistrări audio – rapide şi grozave, dar acestea nu reprezintă unelte rapide. Ele sunt menite să fie folosite şi stăpânite de-a lungul vieţii.

Asemăn nerăbdarea noastră cu o întâmplare de pe vremea când fiul meu era mic. I-am arătat cum să planteze o sămânţă într-un ghiveci şi i-am explicat că, în curând, din micuţa sămânţă va apărea o floare frumoasă. L-am lăsat cu ghiveciul lui şi am plecat să fac altceva. Mult mai târziu, m-am întors în camera lui şi am văzut că pusese un scaun în faţa ghiveciului şi stătea acolo, privindu-l. L-am întrebat ce face, iar el mi-a spus: „Aştept să apară floarea". Mi-am dat seama că omisesem ceva în explicaţia mea. Aşa că nu vreau să fac asta şi cu tine.

Atât de des, când suntem descurajaţi, gândind că nu învăţăm nimic din toate eforturile noastre, schimbările chiar au loc în noi. Devenim conştienţi de ele la mult timp după ce s-au întâmplat. Fiul meu a avut parte de floarea lui, în cele din urmă. Într-o zi s-a trezit, şi era acolo. Deşi părea că nu se întâmplă nimic, ceva se întâmpla. La fel şi cu tine.

Într-o zi am aruncat un lemn peste jăraticul mocnit al focului pe cale să se stingă şi m-am întors la cartea pe care o citeam. Din când în când, aruncam câte o privire spre foc şi vedeam că încă nu făcuse nicio flacără. Nu se vedea nici măcar fumul care semnalează adesea aprinderea focului. Apoi, în timp ce mă uitam la focul aparent stins, flăcările au izbucnit brusc pe lângă buştean. Răbdarea înseamnă să ştii că ceva se va întâmpla... şi să-i dai timp să se întâmple.

Încă o dată, e nevoie de ÎNCREDERE – încrederea că totul se întâmplă perfect. Ce vreau să spun prin „perfect"? Eu am ajuns să cred că există numai două feluri de experienţe în viaţă: cele care provin de la Sinele superior şi cele din

care învăţăm ceva. Pe primele le recunoaştem ca fiind bucurie în stare pură, iar pe cele din urmă, drept zbucium. Dar amândouă sunt perfecte. De fiecare dată când ne confruntăm cu vreo mare dificultate, ştim că e ceva ce încă n-am învăţat, iar Universul ne oferă acum oportunitatea să învăţăm. Dacă trecem prin experienţă cu acest gând în minte, postura de „victimă" va dispărea, iar noi ne vom permite să spunem DA. Astfel, indiferent de ce se întâmplă la un moment dat în viaţa ta, ţine minte că totul este perfect.

Cât timp îţi aminteşti că viaţa este un proces neîntrerupt de învăţare, nu vei avea senzaţia de nemulţumire că tu n-ai avut încă succes. Experienţa mea din ultimii câţiva ani mi-a arătat că o mare parte din bucuria vieţii o reprezintă provocarea de a înţelege totul. Nimic nu e mai satisfăcător decât acele momente de progres în care descoperi ceva care mai adaugă o piesă nouă la jocul de puzzle despre tine şi despre Univers. Bucuria descoperirii este delicioasă. Nu ştiu niciun explorator care, după ce şi-a atins scopul, n-a vrut să exploreze şi mai mult.

Provocarea este să rămâi pe Calea Sinelui superior. Este o călătorie mult mai plăcută decât alte căi pe care ai putea alege să le urmezi. Vei şti dacă eşti pe calea cea bună după felul în care te simţi. Ai încredere în ce simţi. Dacă drumul pe care te afli nu-ţi aduce bucurie, satisfacţie, creativitate, iubire şi grijă, nu e calea cea bună. Spune-ţi: „OK, am încercat şi nu e cea bună. Ce mai pot încerca?" Nu te amăgi crezând că, dacă schimbi ceva la exterior, se va schimba şi ceva în interior. Şi e valabil şi invers.

Calea care trebuie schimbată este aceea din gândirea ta. Asta nu înseamnă că, odată ce te-ai aliniat la Sinele tău superior, nu va mai trebui să faci schimbări în lumea ta

fizică, ci că mai întâi trebuie să îţi schimbi gândirea – apoi va urma tot ce e bine.

Calea se aseamănă cu experienţa urcării pe munte. Urcarea este grea. Dar de fiecare dată când te opreşti să priveşti în jur, priveliştea devine mai spectaculoasă. Vezi întinderi mai mari, iar „imperfecţiunile" lumii dispar, pe măsură ce vezi din ce în ce mai mult din întreg. Când urci mai sus, te detaşezi de greutăţile de jos. Te simţi mai uşor. Te simţi mai liber. Şi eşti împins tot mai sus de frumuseţea din ce în ce mai mare pe care o vezi.

Din această poziţie care-ţi dă o vedere de ansamblu, devii şi mai plin de compasiune. S-ar putea să nu-ţi placă deloc anumiţi indivizi, din cauza comportamentului lor nemilos. Dar din locul mai înalt, vei vedea mai mult din întreg. Aceşti indivizi sunt mai mult decât comportamentul lor „defectuos". Şi ei au un loc interior magnific, pe care nu şi l-au descoperit încă. Vei începe, aşadar, să le simţi tristeţea şi să nu-i mai judeci atât de aspru.

Călătoria ascendentă nu este întotdeauna constantă. S-ar putea să urci şi apoi să te opreşti, să te odihneşti, să te regrupezi. La fel este şi în călătoria spirituală. S-ar putea să pară câteodată că te-ai oprit din dezvoltare. Nu e aşa. Doar îţi consolidezi informaţiile.

O parte din ce-ai învăţat s-ar putea să-ţi ceară să renunţi la credinţe şi comportamente care au făcut parte din tine de când te-ai născut. Câteodată vei trăi momente de tip *aha!*, iar transformarea va părea instantanee. Din nou, nu e aşa. Intuiţiile subite sunt rezultatul a tot ce s-a întâmplat mai înainte. Gândirea ta subconştientă, ca un computer, caută şi sortează fără a implica conştiinţa şi, când te aştepţi mai puţin, vine cu un răspuns. Intuiţiile se întâmplă, totuşi,

mai frecvent, cu cât eşti mai înaintat în călătorie. Gândirea conştientă renunţă să se mai împotrivească noilor moduri de a gândi. Dezvoltă mai multă încredere. Etapele iniţiale sunt cele mai dificile şi cer cea mai mare concentrare.

Uneori, când crezi că „te-ai prins" în sfârşit, Universul intervine să-ţi arate că nu e aşa. Eu am adoptat o expresie de-a Lenei Horne, care mă păstrează smerită: „Am ajuns departe... poate!". Am învăţat că întotdeauna mai e de învăţat. Iar experienţa ne este cel mai bun profesor.

De aceea mi-e aşa drag procesul de îmbătrânire. Tinereţea înţelege rar ceea ce înaintarea în vârstă ne permite să ştim. Trebuie să trecem prin multe experienţe de viaţă înainte ca puterea din interior să iasă la iveală în toată splendoarea ei. Şi cât timp ne vedem ca fiinţe aflate într-un proces în desfăşurare, n-avem de ce să ne dorim să dăm timpul înapoi nici măcar cu o zi – iar înaintarea în vârstă devine ceva frumos.

Unul dintre pasajele mele preferate, care reflectă agonia şi extazul călătoriei noastre, este din *The Velveteen Rabbit* (*Iepuraşul de catifea*), de Margery Williams. În poveste, două jucării din camera copiilor, Căluţul de piele şi Iepuraşul, vorbesc despre cum e să devii Adevărat:

„– Şi… doare?

– Uneori da, zise Căluţul de piele, care era sincer, ca de obicei. Dar când eşti Adevărat nu te mai deranjează că te doare.

– Şi se întâmplă brusc, ca atunci când eşti rănit, sau cu timpul? mai întrebă el.

– Nu se întâmplă dintr-odată, răspunse Căluţul de piele. Te schimbi. Asta apare după mult timp. De aceea, cei care se pot sparge uşor, care au margini ascuţite sau care sunt foarte fragili nu se schimbă niciodată. În general, până devii adevărat, ai păr lipsă, ochi stricaţi sau încheieturile lăsate şi arăţi tare ponosit. Oricum, toate astea nu contează deloc, pentru că odată ce ajungi să fii Adevărat, nu poţi să fii urât; decât, poate, pentru cei care nu înţeleg."

Există atâta minunăţie şi atâta entuziasm în faţa ta. Uneori, vei simţi extazul de a te afla într-o stare optimă. Alteori, vei simţi agonia de a te fi abătut de la drum. Aminteşte-ţi că nu eşti singur. Există o lume plină de sisteme de sprijin disponibile de câte ori te simţi îngrijorat din cauza experienţelor de viaţă. Unul dintre cursanţii mei mi-a spus: „Citesc şi tot citesc şi presupun că una din cărţile astea va avea efect într-o zi!". I-am replicat: *„Nu. Nimic nu va avea efect, dacă tu nu faci să aibă efect!"* Lucrul este valabil şi în cazul cărţii de faţă şi al tuturor celorlalte resurse pe care le ai la dispoziţie. NU AŞTEPTA CA ELE SĂ AIBĂ EFECT! FĂ-LE TU SĂ AIBĂ EFECT! Foloseşte-le. Trăieşte-le. Asimilează-le. Dacă nu foloseşti muşchiul care te ridică până la Sinele superior, acesta va slăbi – la fel cum îţi slăbeşte corpul când nu-l foloseşti. Dacă tu crezi că ai nevoie de ajutor suplimentar, atunci, firește, apelează la ajutor de specialitate. Acţionează. Nimic nu-ţi va merge, dacă tu nu munceşti pentru asta.

Spune DA vieţii. Participă. Mişcă-te. Acţionează. Scrie. Citeşte. Înscrie-te. Ia atitudine. Sau fă ce ţi se potriveşte. Implică-te în proces. După cum a scris Rollo May în *Descoperirea fiinţei*: „Orice organism are o singură nevoie în viaţă, aceea de a-şi împlini propriul potenţial". El continuă,

spunând că bucuria este rezultatul folosirii propriilor puteri la maximum şi că, din acest motiv, scopul vieţii este bucuria, nu fericirea.

Dar ce este bucuria? Este acel ceva care exprimă exuberanţa dimensiunii noastre spirituale. Bucuria se caracterizează prin lejeritate, umor, râs şi veselie. Înseninează-te. Dacă te afli vreodată în preajma unei persoane care este centrată şi iluminată, eşti uimit de umorul ei şi de capacitatea de a face haz de ea însăşi. Toată fragilitatea dispare şi rămâne numai fluiditatea.

Când eram pe la mijlocul scrierii acestui capitol, mi-am făcut timp să mă alătur evenimentului Hands Across America – Mâini întinse peste America*. Când stăteam şi cântam cu toţii „Hands Across America", imnul evenimentului, am privit chipurile de lângă mine. Pentru câteva momente, toţi participanţii *au ştiut* că au schimbat lucrurile. Se citea pe chipurile lor. Erau bucuroşi. Erau iubitori. Le păsa. Îşi atingeau dimensiunea superioară. Mulţi plângeau cu lacrimi de bucurie. E atât de bine să te dedici unui scop superior. *Să devenim implicaţi înseamnă să ne reducem frica.* Devenim măreţi, ne depărtăm de „mâna de pământ egoistă şi agitată, frământată de necazuri şi revendicări, care se plânge că lumea nu se dedică fericirii sale". Trecem la stadiul de adulţi, în care avem multe de oferit acestei lumi.

Dedică-te, aşadar. Dedică-te să-ţi depăşeşti frica şi să devii mai mult decât eşti în momentul prezent. Tu, cel potenţial,

* Pe 25 mai 1986, mai bine de cinci milioane de oameni au plătit câte zece dolari pentru a-şi da mâna, toţi în acelaşi timp, şi a forma o linie care s-a întins pe 6.682 km, din New York în California, ca să strângă bani pentru cei flămânzi şi fără adăpost şi ca să atragă atenţia asupra săracilor din America. Evenimentul s-a numit Hands Across America. (n.aut.)

eşti absolut colosal. Nu trebuie să schimbi ce faci – dedică-te pur şi simplu să aduci energia puternică şi iubitoare a Sinelui tău superior în orice ai face în viaţă. Dacă eşti consultant bancar, casnică, director executiv, student, măturător, profesor, producător de film, agent de vânzări, avocat sau orice altceva, ai ce să dăruieşti. Trăind în acest fel, clipă de clipă, zi de zi, la momentul potrivit te vei trezi apropiindu-te din ce în ce mai mult de Acasă. Paradoxul este că atunci când stai aproape de Acasă, poţi să mergi oriunde şi poţi să faci orice fără frică. Nostalgia după un Acasă divin dispare când găseşti locul în care suntem cu toţii conectaţi ca fiinţe umane iubitoare. Fă orice e nevoie ca să ajungi acolo, **CHIAR DACĂ ȚI-E FRICĂ... ACȚIONEAZĂ.**

BIBLIOGRAFIE

Majoritatea cărţilor şi înregistrărilor de mai jos se aflau în mintea şi în sufletul meu în 1987, când am publicat această carte. Am inclus câteva surse mai noi, gândindu-mă că s-ar putea să-ţi fie de folos. Lectură plăcută!

Assagioli, Roberto, *Psychosynthesis*, New York: Penguin, 1976.

Bolen, Jean Shinoda, *The Tao of Psychology: Synchronicity and the Self*, San Francisco: HarperSanFrancisco, 1982, 2005.

Canfield, Jack, *The Success Principles™: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*, New York: HarperCollins Books, 2005.

Chopra, Deepak, *The Spontaneous Fulfillment of Desire: Harnessing the Infinite Power of Coincidence*, New York: Harmony, 2003.

Cousins, Norman, *Anatomy of an Illness,* New York: Bantam Books, 1979.

Dobson, Terry, and Miller, Victor, *Giving in to Get Your Way*, New York: Delacorte Press, 1978.

Emery, Stewart, *Actualizations.* Garden City, NY: Dolphin Books, Doubleday and Company, 1977, 1978.

Ferguson, Marilyn, *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980s*, Los Angeles: J. P. Tarcher, 1980.

Ferrucci, Piero, *What We May Be: The Visions and Techniques of Psychosynthesis*, Los Angeles: Tarcher Publishing, 1982, 2004.

Fields, Rick cu Peggy Taylor, Rex Weyler şi Rick Ingrasci, *Chop Wood, Carry Water: A Guide to Finding Spiritual Fulfillment in Everyday Life*, Los Angeles: J.P. Tarcher, 1984.

The Foundation for Inner Peace, *A Course in Miracles*, Tiburon, CA, 1975.

Frankl, Viktor, *Man's Search for Meaning*, Boston, MA: Beacon Press, nd.

Gawain, Shakti, *Creative Visualization.* P.O. Box 137, Mill Valley, CA 94941:

Whatever Publishing, 1978.

———, *Living in the Light: A Guide to Personal and Planetary Transformation*, P.O. Box 137, Mill Valley, CA 94941: Whatever Publishing, 1986.

Hay, Louise, *You Can Heal Your Life*, P.O. Box 6204, Carlsbad, CA, (800) 654-5126: Hay House, 1984.

Hill, Napoleon şi Stone, W. Clement, *Success Through a Positive Mental Attitude*, New York: Pocket Books, 1960.

Holden, Robert, *Shift Happens!: Powerful Ways to Transform Your Life*, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2006.

Jampolsky, Gerald, *Love Is Letting Go of Fear*, Millbrae, CA: Celestial Arts, 1979.

Jeffers, Susan. *The Art of Fearbusting.* P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005. (1 CD de 1 oră – o discuţie live).

——— *Embracing Uncertainty: Breakthrough Methods for Achieving Peace of Mind When Facing the Unknown*, New York: St. Martin's Press, 2003.

——— *End the Struggle and Dance with Life: How to Build Yourself Up When the World Gets You Down*, New York: St. Martin's Press, 1996.

——— *The Fear-Less Series: Inner Talk for Peace of Mind, Inner Talk for a Confident Day, Inner Talk for a Love That Works*, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005. www.jefferspress.com. (3 Affirmation CDs).

——— *Feel the Fear ... and Beyond, Mastering the Techniques for Doing It Anyway*, A Fawcett Columbine Book, New York: Ballantine, 1998. www.randomhouse.com.

——— *Feel the Fear... and Do It Anyway*, Carlsbad, CA: Hay House, 1992. (Unabridged 4-CD set)

——— *Feel the Fear... and Do It Anyway*, A Nightingale Conant Production, A Simon & Schuster Audio, New York, 2001. (Abridged 1-hour CD).

——— *The Feel the Fear Guide to Lasting Love*, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.

——— *I Can Handle It!: 50 Confidence-Building Stories to Empower Your Child*, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2006. (pentru copii 3-7)

——— *Life Is Huge!: Laughing, Loving, and Learning From It All*, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.

——— *The Little Book of Confidence*, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.

——— *The Little Book of Peace of Mind*, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005.

——— *Opening Our Hearts to Men*, New York: Fawcett Columbine, 1989.

Kanin, Garson, *It Takes a Long Time to Become Young*, New York: Doubleday and Company, 1978.

Keyes, Ken, *Handbook to Higher Consciousness*, P.O. Box 550, Marina Del Rey, CA 90291: Living Love Publications, 1980.

———, *How to Enjoy Your Life in Spite of It All*, P.O. Box 550, Marina Del Rey, CA 90291: Living Love Publications, 1980.

Kushner, Harold, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough: The Search for a Life That Matters*, New York: Summit Books, Simon & Schuster, 1986.

Levine, Stephen, *A Gradual Awakening.* London: Rider and Company, 3 Fitzroy Square, nd.

May, Rollo, *Man's Search for Himself*, New York: Delta Publishing, 1953.

Murphy, Joseph, *The Power of Your Subconscious Mind*, New York: Bantam Books, 1963, 1982.

Paul, *Life Is a Spiritual Experience: Metaphysics Made Practical*, P.O. Box 763, Girdwood, AK 99587: Flower of Truth Publishing Co., nd.

Peale, Norman Vincent, *You Can If You Think You Can*, New York: Fawcett Crest Books, 1974.

Peck, M. Scott, *The Road Less Travelled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth,* New York: Touchstone Books, Simon & Schuster, 1978.

Porter, Eleanor H., *Pollyanna*, New York: Farrar, Straus & Giroux, 1912.

Prather, Hugh, *There Is a Place Where You Are Not Alone,* New York: Doubleday Company, 1980.

Probstein, Bobbie, *Return to Center: The Flowering of Self-Trust*, P.O. Box 550, Marina Del Rey, CA 90294: DeVorss & Co., 1985.

Rann, Michael şi Elizabeth Rann Arrott, *Shortcut to a Miracle: How to Change Your Consciousness and Transform Your Life*, P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2006.

Rossman, Martin, M.D. *Healing Yourself: A Step-By-Step Program for Better Health Through Imagery,* New York: Walker and Company, 1987.

Sheehy, Gail, *Passages*, New York: Bantam Books, 1976.

———, *Pathfinders.* New York: William Morrow and Co., 1981.

Sher, Barbara şi Gottlieb, Annie, *Wishcraft*, New York: The Viking Press, 1979.

Small, Jacquelyn, *Transformers: The Therapists of the Future*, Marina Del Rey, CA 90294: DeVorss & Co., 1982.

Williams, Margery, *The Velveteen Rabbit*, New York: Knopf, 1984.

Williamson, Marianne, *The Gift of Change: Spiritual Guidance for Living Your Best Life*, San Francisco: HarperSanFrancisco, 2006.

Mulţumiri

Cu toţii avem nevoie de o echipă de suporteri care să ne încurajeze, iar suporterii mei sunt senzaţionali! Nancy Miller şi Christina Duffy, de la Ballantine Books, care au făcut posibilă apariţia acestei ediţii aniversare: a 20-a! Martha Lawrence, a cărei apreciere şi încredere în munca mea au făcut să apară *în sfârşit* ediţia originală, după 20 de ani; Dominick Abel, agentul meu, care nu a renunţat niciodată şi până la urmă a avut succes; Ruth Van Doren şi studenţii de la New School for Social Research din New York, care mi-au pus la dispoziţie un mediu receptiv în care să încep să-mi predau ideile cu privire la frică; Kathryn Welds, de la UCLA Extension, care a primit cu bucurie munca mea în California; Diana von Welanetz Wentworth, regretatul Paul von Welanetz şi membri ai The Inside Edge, care au aplaudat fiecare reuşită; Roslyn Hayes, profesoara mea, care, cu mulţi ani în urmă, m-a încurajat să mă întind cât pot de mult; Sally Lefkowitz, o adevărată sursă de inspiraţie, care mi-a arătat cât de neînfrânt arată curajul; prietenii mei loiali şi grijulii, care m-au aplaudat la fiecare pas pe care l-am făcut; minunata mea soră Marcia, care îmi este şi cele mai bun prieten, şi cumnatul meu, Bruce, care face atâtea lucruri ca să ajute această lume, copiii mei fabuloşi, Gerry şi Leslie, copiii mei vitregi, Alice şi Guy, şi partenerii lor, Michael, Anthony şi Ashley, care mi-au adus atâta bogăţie în viaţă; şi, bineînţeles nemaipomenitul soţul meu, Mark, care îmi stă alături şi mă mângâie la fiecare pas pe care îl fac în viaţă.

Le mulţumesc tuturor celor de mai sus pentru că joacă un rol aşa de important în viaţa mea. Vă mulţumesc! Vă mulţumesc! Vă mulţumesc!

Despre autor

Dr. Susan Jeffers, supranumită „Regina Self-Help" de publicația londoneză *Times*, este autoarea a numeroase bestselleruri publicate în peste o sută de țări și traduse în zeci de limbi. Printre cărțile ei se află *Chiar dacă ți-e frică... acționează* (care s-a vândut în peste 2 milioane de exemplare până acum), *Feel the Fear... and Beyond* (*Simte frica... și dincolo de ea*), *The Little Book of Confidence* (*Micuța carte a încrederii*) și *Life is Huge!* (*Viața e uriașă!*). Susan Jeffers a murit în 2012.

Carte tipărită la: Art Print
Bun de tipar: februarie 2019
Apărut: februarie 2019

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro